



## *VIII Edycja Międzynarodowych Warsztatów TAŃCA I ŚPIEWU FLAMENCO*

***SOPATOWIEC 2011  
13 – 21 SIERPANIA***

**www.magdanavarrete.pl, www.sopatowiec.pl**

- 9 –dniowe intensywne warsztaty tańca i śpiewu flamenco dla osób początkujących i średniozaawansowanych (z akompaniamentem gitary)
- W koszt warsztatów wchodzi zajęcia tańca i śpiewu /można korzystać z dwóch grup tanecznych
  - Czekają nas także kurs gotowania wg. 5 przemian
  - Warsztaty z emisji głosu metodą **Speech Level Singing** dla chętnych
    - Koncert na finał warsztatów
    - Górską wycieczką na Prehybę oraz do Starego Sącza
  - Dodatkowe zajęcia: Warsztat Jogi metodą Iyengar z Magdą Niemczyk
    - Dodatkowe zajęcia: kurs gry na cajonie z Andrzejem Lewockim
    - Dodatkowe zajęcia: Warsztat choreoterapii z Kasią Ziemer

**CENA: 1400zł. /pokój  
1300zł. / poddasze**

W cenie: wyżywienie 3 x dziennie wg. diety 5 przemian , 8 noclegów, wszystkie zajęcia tańca flamenco(można chodzić na dwie grupy) , a także śpiew flamenco z elementami emisji głosu metodą SLS

Uwaga! Dojazd na własną rękę

Uwaga! Dodatkowe zajęcia są liczone osobno, ceny podane są poniżej przy opisach zajęć



## ŚPIEW FLAMENCO I EMISJA GŁOSU

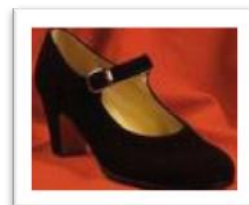
- codziennie 1,5- 2 godz. śpiewu(ćwiczenia, podstawy emisji metodą SLS, ćwiczenia rytmiczne oraz praca ze stylami)
- Praca z compasem tzn. rytmem danej stylistyki śpiewu flamenco
  - Praca z wieloma stylami zwrotek, tłumaczenie, sylabowanie, ozdobniki, melodie, stylistyka, etc.
  - Wyzwolenie głosu dla każdego, relaks, wspólne muzykowanie i śpiewanie.
- Kreatywna praca w grupie i wiedza na temat pracy śpiewaka i tancerza(dla osób tańczących)

Śpiew Flamenco uważa się za kolebkę tego jakże bogatego gatunku muzyki. Ludzie śpiewający Flamenco wyrażali swe największe cierpienia i smutki, a także przeżycia i poniekąd zapisywali swoją rzeczywistość za pomocą krótkich zwrotek, zwanymi „letrami”, które zaszyfrowane dialektem hiszpańskim, a także skomplikowanym rytmem były swoistymi zapiskami. Jedyną prawdą tych ludzi, ich skarbem i największą radością jest muzyka, wspólne granie i niezwykła muzykalność, a także umiejętność improwizacji.

Obecnie śpiew Flamenco, jest jedną z najtrudniejszych form muzycznych na świecie. Polega na bogatej ornamentyce, głębokiej, ludowej emisji głosu oraz bardzo kapryśnym frazowaniu.

Warsztaty ze śpiewu Flamenco skierowane są dla osób pragnących zapoznać się z tą stylistyką muzyczną. Mogą wziąć w nim udział zarówno profesjonalni wokaliści, jak i osoby, które nie śpiewały wcześniej.

Warsztaty ze śpiewu Flamenco są przede wszystkim powrotem do tradycyjnego pojmowania śpiewu i wspólnego muzykowania



## TANIEC FLAMENCO

- Dwie godziny zajęć dziennie – technika i choreografia
- Styl Alegrias/ Tangos dla osób początkujących i średniozaawansowanych, Styl Tarantos dla osób średniozaawansowanych /improwizacje do śpiewu
  - Współpraca śpiewu z tańcem(dla osób tańczących)
    - Praca z ciałem
    - Praca z rytmem

Flamenco jest tańcem solowym, każdy może spróbować bez względu na doświadczenie z innymi stylami tańca i wiek. Warsztaty w Sopotowcu przybliżają tą stylistykę od strony tanecznej, a także muzycznej. Nie zabraknie opowieści i filmów, inspiracji i czasu na zrozumienie. Do zajęć potrzeby jest sportowy strój oraz buty na niewysokim obcasie z zakrytymi palcami, w kształcie czółenek, tak jak na zdjęciu powyżej.



**Warsztaty** odbędą się w magicznym i inspirującym miejscu w Beskidzie Sądeckim zwanym „Sopatowcem”. Domem zajmuje się Gosia i jej rodzina, która przygotowuje dla nas wspaniałe wegetariańskie posiłki wg. diety pięciu przemian, która oczyszcza i wzmacnia cały organizm. Otoczenie to góry, lasy i zwierzęta, bowiem dom Małgosi oddalony jest od wszelkiej cywilizacji. Atutem jest niespotykany i magiczny klimat domu, a także obcowanie z Gosią uchylającą rąbka tajemnicy kobietą, żyjącą w górach, gotującą wg. 5 przemian i będącą buddystką, do tego widoki, powietrze i artystyczna atmosfera, która obecna jest w każdym kącie tego wspaniałego domu. Zapraszam na [www.sopatowiec.pl](http://www.sopatowiec.pl)

**Nocleg** w chacie to wspólne, bardzo wygodne poddasze lub pokoje dwu-, cztero- i trzyosobowe.

**Należy mieć ze sobą** jedynie śpiwór i poduszkę oraz ręcznik. Łóżka i materace są na miejscu. Wszelkie inne dogodności, tj. łazienka, ciepła woda, telefon, internet są na miejscu.

**Harmonogram zajęć** zależy w dużej mierze od naszych ustaleń i potrzeb.

Każdego dnia odbywać się będą poranne zajęcia z tańca i techniki. Będzie także dużo zajęć z emisji głosu i oddychania w lesie.

Po południu i wieczorem zajęcia z choreografii i improwizacji.

W czasie warsztatów będzie jeden dzień wolny od zajęć, żeby zregenerować siły.

**Zaplanowana jest także** wycieczka na Prehybę – do malowniczo położonego górskiego schroniska, z którego rozpościera się widok na Tatry. Tego dnia wszystkie zajęcia odbędą się na łonie natury. Będziemy śpiewać i oddychać. Herbata w termosy i trochę wspinaczki!

Oprócz tego ogniska i „dyskoteki”. Filmy o flamenco, książki, płyty do przesłuchania i dużo dobrej muzyki.

Jak zwykle co roku, będzie też miła, muzyczna niespodzianka i tym razem fiesta z salsa i bachatą. **Ważną informacją jest to**, że na miejscu nie potrzebne są żadne pieniądze. Nie ma sklepów, ani barów. To jest las! Więc raczej się nie wydaje. Można zjechać do miasta i kupić coś co jest potrzebne w każdej chwili.

**Podczas planowanej wycieczki**, potrzebne są pieniądze na kupienie czegoś do picia lub jedzenia w schronisku i Starym Sączu.

Kontakt: [magda@boleros.pl](mailto:magda@boleros.pl), tel. 0 501 083 594

**Zgłoszenia:** do 10-tego Czerwca 2011, warunkiem zapisu na warsztaty jest wpłacenie zaliczki w wysokości 300zł. na konto

Magdalena Ziółkowska, ul. Dmochowskiego2/23 00-427 Warszawa,  
Citibank 29 1030 0019 0109 8518 0109 8516

## NAUCZYCIELE

### **Magdalena Navarrete**

Śpiew i Taniec Flamenco



**To kobieta** z pasją, jest ciągle w drodze gdzieś między Warszawą, Madrytem, urugwajskim Montevideo i irlandzkim Galway. Śpiewa bolera, tańczy flamenco, fuzjuje rytmy świata i produkuje własną muzykę. Współpracuje z muzykami z różnych kultur pracując za granicą i współtworząc ciekawe projekty. Uczy się u największych mistrzów latynoskich gatunków, ale też sama znajduje czas, aby dzielić się wiedzą z innymi prowadząc wokalne i taneczne warsztaty oraz własne studio wokalne, gdzie uczy techniki SLS – speech level singing. Więcej na:

**[magdnavarrete.pl](http://magdnavarrete.pl)**

**SLS to technika**, która uczy jak w płynny sposób łączyć rejestr piersiowy i głowowy oraz wzmocnić je w naturalny sposób. Dzięki temu głos staje się pełniejszy i łatwiej jest pracować nad górnymi, wysokimi dźwiękami, a także poszerzyć skalę w dół. Speech Level Singing to technika która pracuje nad głosem z poziomu naszej mowy, której głównym zadaniem jest komunikacja. Jeśli zatem śpiewać będziemy tak jak mówić, dźwięki pojawiać się będą bez wysiłku, a częste zdanie „zaciska mi się gardło” nie będzie miało żadnych szans.

Pomysłodawcą tej metody jest Seth Riggs, który dzięki opracowanym przez siebie ćwiczeniom, wyszkolił wybitnych wokalistów i nauczycieli. Jednym z nich jest Andres.

Wśród uczniów tej metody jest 120 zdobywców nagrody Grammy....

**Uczniami SLS są tak wybitne nazwiska jak:** Stevie Wonder, Barbara Streisand, Ray Charles, Michael Jackson, Michael Bolton, Celine Dion, Beyonce, Anne Bancroft, George Benson, Didi Bridgewater, Richard Chamberlain, Cher, Natalie Cole, Tony Curtis, Janet Jackson, oraz wielu, wielu innych, wokalistów zajmujących się stylami od jazz – u począwszy, przez rock-a, pop, musical, aż po śpiew klasyczny. Więcej na:

**[www.warsawvocalstudio.pl](http://www.warsawvocalstudio.pl)**



## DODATKOWE ZAJECIA:

### 1. Warsztat gry na cajonie z Andrzejem Lewockim

#### **Podstawy gry na cajonie**

- podstawy techniczne
- ćwiczenia rytmiczne
- akompaniament do śpiewu i tańca
- Tangos, Bulerias, Alegrias, Tarantos, Tientos
- Zabawy rytmem mające na celu uwrażliwić ucho i wykształcić lepsze poczucie rytmu

#### **Praca z rytmem:**

Warsztat ma pomóc w ćwiczeniach rytmicznych i wyrabiać słuch tak potrzebny w tańcu flamenco. Osoby które uwielbiają charakterystyczne brzmienie tego instrumentu wiedzą jak wiele udaje się wydobyć z tej kwadratowej „skrzynki”. Dzięki warsztatowi można poznać tajniki tego instrumentu, nauczyć się poprawnego ułożenia rąk i wydobycia różnych częstotliwości.

#### **Praca ze stylami flamenco(Palos)**

Jak poruszać się w compasie? Jak lepiej akompaniować do tańca i śpiewu.

### Andrzej Lewocki

Jest jedynym polskim muzykiem, który gra na gitarze i cajonie jak rodowity Cygan z Andaluzji. Nabierał doświadczenia współpracując z większością muzyków którzy w Polsce zajmują się flamenco. Uczył się od wielu hiszpańskich mistrzów. Ma niebywały słuch muzyczny i nietypową w Polsce muzyczną wrażliwość. Na stałe gra z Magdą Navarrete, Mustafą Giżejewskim, Anią Redlin i Anią Iberszer, z którymi pracuje w projekcie Córason FLamenco i spektaklu teatralnym Carmen Concierto. Ostatnio został zaproszony na festiwal gitarowy do Alicante, gdzie zajął II miejsce.

**Warsztaty z Gry na Cajonie to koszt 100zł za 5 zajęć. Zdecydowanych proszę o szybkie potwierdzenie ponieważ miejsc jest mało ze względu na ograniczoną ilość instrumentów. Proszę o dopisywanie tej informacji do tytułu zaliczki: warsztaty w sopatowcu + cajón**



## **2. Warsztat Yogi wg. Iyengara z Magdą Niemczyk**

*Joga jest złotym kluczem, który otwiera drzwi pokojowi, przemianie i radości.*  
B.K.S. Iyengar

**Praktyka jogi jest dla każdego niepowtarzalnym osobistym przeżyciem, indywidualną ścieżką rozwoju.**

**W praktyce jogi ciało łączy się z ruchem, umysłem i oddechem doprowadzając w efekcie do poczucia równowagi, odprężenia i harmonii.**

**Aby zacząć, nie musisz być elastyczny, silny, zwinny czy rozciągnięty - to dzięki, ćwiczeniom pod okiem nauczyciela będziesz kształtować te cechy.**

Iyengar zwraca uwagę, iż joga nie jest związana z żadną religią i może być praktykowana niezależnie od wyznania i narodowości. Praktyka jest niezbędna aby utrzymać całe ciało – komórki, stawy, mięśnie, system oddechowy, krążenia, trawienny, hormonalny, moczowy i wydalniczy w doskonałym stanie, a umysł i inteligencję w zgodzie i harmonii dzięki współpracy układu jakim jest istota ludzka.

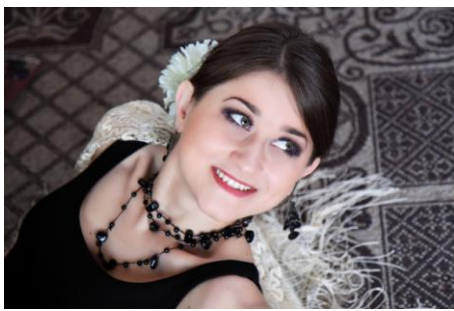
### **Magdalena Niemczyk**

Dyplomowany nauczyciel jogi. Praktykuje jogę od 6 lat, nieustannie pogłębiając swoją wiedzę pod okiem najlepszych nauczycieli - polskiej i światowej czołówki. Ma na swoim koncie udział w licznych kursach i warsztatach jogi. Praktykowała u tak znanych nauczycieli jak: Jurek Jagucki, Małgorzata Madej, Ewa Wardzała, Natasza Moszkowicz, Konrad Kocot, Lois Steinberg, Rita Keller, Corine Biria czy Christoph Tissot. Ukończyła 3 letni kurs nauczycielski pod kierunkiem Romana Grzeszykowskiego, akredytowany przez Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara (więcej o PSJI na [www.joga.org.pl](http://www.joga.org.pl)). Jest absolwentką Animacji Społeczno-Kulturalnej na Uniwersytecie Śląskim.

Od 16 lat pracuje jako pedagog.

**WWW.JOGAWMIESCIE.PL**

**Warsztat Jogi z Magdą to 7 zajęć. 1 – 1,5h dziennie. Koszt: 100zł.  
Zainteresowanych proszę o dopisywanie „Yoga” do wpłacanej zaliczki**



### **3. Warsztat z choreoterapii z Kasią Ziemer**

Choreoterapia należy do nurtu arteterapii (terapii poprzez sztukę). Podstawowe elementy tańca – rytm i ruch stają się drogą do uzyskania harmonii ciała i umysłu, ułatwiają poznanie siebie i swoich emocji, a także porozumienie z innymi ludźmi, pozwalają na zjednoczenie ciała, umysłu i duszy w celu poprawy jakości życia. Nie opiera się na nauce zasad technicznych, kroków czy kombinacji, można natomiast odnaleźć własny rytm i uwolnić się od napięć.

Podczas warsztatu doświadczymy: ruchu spontanicznego, ćwiczeń choreoterapeutycznych, treningu odczuwania i relaksacji, ćwiczeń oddechowych i duuużo wizualizacji. Będziemy pracować ze świadomością ciała, przestrzeni, rytmu, naszymi relacjami z innymi, nami samymi, naszymi emocjami.

Tańczymy boso, w wygodnym stroju. Zajęcia przeznaczone są dla osób ciekawych siebie, swojego naturalnego ruchu. Nie będą one miały charakteru terapeutycznego lecz psychoedukacyjny.

#### **KASIA ZIEMER**

Na co dzień jestem psychologiem dziecięcym. Drugą moją pasją jest taniec. Kosztuję różnych technik. Tańczę w grupie współczesnego tańca orientalnego Nephryt Tribal Group ([www.nephryt.pl](http://www.nephryt.pl)). Im dłużej tańczę tym więcej satysfakcji sprawia mi ruch, szczególnie spontaniczny. Uczestniczyłam w warsztatach terapii przez ruch organizowanych przez Śląski Teatr Tańca w Bytomiu, w kilku warsztatach choreoterapii oraz w choreoterapeutycznej grupie rozwojowej pod nazwą Metamorfozy- przemiana w tańcu, prowadzonej przez Marzenę Śniarowską- Tlatlik. Zapraszam na mój warsztat i zachęcam do podróży w głąb siebie.

**Warsztat Choreoterapii z Kasią to 2 zajęcia x 1 – 1,5h (pon i wt) Koszt: 70zł.  
Zainteresowanych proszę o dopisywanie „Choreo” do wpłacanej zaliczki**

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY na te magiczne warsztaty w SOPATOWCU!**

**[www.magdanavarrete.pl](http://www.magdanavarrete.pl),  
[www.sopatowiec.pl](http://www.sopatowiec.pl),  
[www.warsawvocalstudio.pl](http://www.warsawvocalstudio.pl),**