



*Długi Weekend w Sopatowcu!!!!!!*

## **Joga i Flamenco SOPATOWIEC 2010 3 - 6 CZERWCA (Boże ciało)**

### **Magda Navarrete - warsztat flamenco**

Poprowadzi warsztat ze śpiewu i tańca flamenco dla początkujących i średniozaawansowanych. Jej zajęcia to nie tylko taneczny i wokalny trening dla ciała i duszy, ale także spotkanie z kulturą Hiszpanii i tajemnicami tej sztuki. Flamenco to muzyka pochodząca od andaluzyjskich cyganów, którzy wiozą swą historię, aż z Indii. Siła jaka pochodzi z tradycji tańca i śpiewu flamenco porusza nasze głosy, ciała i umysły, a także emocje.

### **Roman Grzeszykowski - warsztat jogi**

Poprowadzi zajęcia jogi, relaksu i ćwiczeń oddechowych dostosowane do potrzeb poszczególnych grup zaawansowania. Zajęcia tej ortodoksyjnej filozofii indyjskiej, podawane są w sposób zrozumiały dla ludzi zachodu przy okazji z dużą dawką poczucia humoru, ale także w taki sposób, że każdy może doświadczyć jogi w jej prawdziwym bezkresnym wymiarze.

CENA: 700 zł./pokój  
**600zł. /poddasze**

**W cenie: wyżywienie 3 x dziennie, 4 noclegi, wszystkie zajęcia tańca flamenco(można chodzić na dwie grupy), śpiew flamenco i warsztaty jogi Dojazd na własną rękę**

**Proponowany plan zajęć:**

**Środa**

**przyjazd - zaczynamy wspólną kolacją**

**Czwartek, Piątek, Sobota:**

**8:00 - 9:30 - poranna sesja jogi**

**9:30 - śniadanie**

**11 - 12:30 - I grupa flamenco**

**12:30 - 14:00 - II grupa flamenco**

**14:30 - obiad**

**15:30 - 16:30 śpiew flamenco**

**17:30 - 19:00 - wieczorna sesja jogi**

**19:30 - kolacja**

**Niedziela:**

**śniadanko, spacer i wyjazd**



**ZAJĘCIA:**

**ŚPIEW**

**FLAMENCO I EMISJA GŁOSU**

**W programie zajęć ze śpiewu:**

- codziennie ćwiczenia, podstawy emisji, ćwiczenia rytmiczne oraz praca ze stylami flamenco - 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, ćwiczenia oddechowe, wspólne muzykowanie i śpiewanie, które bardzo poprawia nastrój.

**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.**

**Śpiew Flamenco charakteryzuje się także bardzo silną emocjonalnością, pracą nad dynamiką we frazie za pomocą nieoczekiwanych akcentów i kapryśnej frazy.**

**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 Tangos/Farruca dla osób początkujących i średniozaawansowanych, Styl Alegrias/Tarantos dla osób średniozaawansowanych /improwizacje do śpiewu
  - Współpraca śpiewu z tańcem(dla osób tańczących)
    - Praca z ciałem
    - Praca z rytmem

Flamenco jest tańcem dla każdego. Ważna jest praca z muzyką i wiedza o tym jak współpracuje śpiew z tańcem.

Do zajęć potrzeby jest sportowy strój oraz buty na niewysokim obcasie z zakrytymi palcami, w kształcie czółenek:



## JOGA

- Dwie półtoragodzinne sesje jogi  
dziennie
- Dla osób początkujących i średnio-  
zaawansowanych
  - Współpraca jogi z tańcem
  - Praca z oddechem i relaks

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.

Na zajęcia należy zabrać własną matę do jogi, strój sportowy do jogi( najlepiej krótkie spodenki, lub obcisłe spodnie, bluzę), buty do tańca flamenco (podobne do tych na zdjęciu) i sportowe ubrania na zajęcia, oraz długą spódnicę.

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), [grzeszykowski@poczta.onet.pl](mailto:grzeszykowski@poczta.onet.pl),**

**tel. 0 501 083 594,**

**tel. 606 582 336**

**Zgłoszenia: do 10-tego Maja 2010, warunkiem zapisu na warsztaty jest wpłacenie zaliczki w wysokości 200zł. na jedno z kont**

**Magdalena Ziółkowska, ul. Dmochowskiego 2/23 00-427 Warszawa,  
Citibank 29 1030 0019 0109 8518 0109 8516**

**Sadhana Szkoła Jogi, ul. Kościelna 3/2, 30-034 Kraków,  
32-11402004-0000340234500680**

## **NAUCZYCIELE:**



---

### **Magdalena Navarrete**

#### **Śpiew i Taniec Flamenco**

ur. 1980 r., absolwentka Szkoły Muzycznej im. Krzysztofa Komedy w klasie śpiewu. Właśnie wydała swoją debiutancką płytę Noche de boleros „Chilli”. Współpracuje z wieloma muzykami w Polsce i za granicą eksperymentując z muzyką latynoską i flamenco. Jej muzyka i twórczość określane są przez krytyków jako styl „retro latino”. Od wielu lat zdobywa swoje doświadczenie muzyczne współpracując z różnego rodzaju formacjami tanecznymi i muzycznymi. Od dziesięciu lat zajmuje się zarówno śpiewem jak i tańcem Flamenco. Wielokrotne wyjazdy do Hiszpanii pozwoliły jej na kształcenie swoich umiejętności pod okiem takich śpiewaków jak Rafael de Ronda, Saray Hija de Las Grecas, Rafael Jimenez „El Falo” oraz Montse Cortes, która jest nadworną śpiewaczką w ostatnich projektach Paco de Lucia. Magda szkoliła się u tancerzy takich jak Jose Maya, Alicia Marquez, Merche Esmeralda, Charo Cruz, a także El Torombo. Prowadzi warsztaty ze śpiewu Flamenco w kilku miastach Polski, a także w Berlinie i Londynie, a także w Irlandii. Przez ostatnie pięć lat była gościem festiwalu w Berlinie „Flamenco Sommer Festival”, gdzie koncertowała obok czołowych muzyków flamenco: Augustin de la Fuente, Angel Carmena, Andres Pena, Rafael de Ronda. Mieszkała w Madrycie, gdzie szkoliła taniec Flamenco u najlepszych madryckich tancerzy. Brała udział w wielu międzynarodowych projektach dotyczących muzyki flamenco: Arte Flamenco i Indialucia. Ukończyła wydział Kulturoznawstwa na SWPS, a także wydział UW CESLA (Centrum Studiów Latinoamerykańskich). Koncertowała w Wenezueli, Kolumbii, Urugwaju, Niemczech, Anglii, Szwajcarii, na Litwie, w Czechach i Hiszpanii. W tym roku zaproszona jest do Panamy i ponownie do Kolumbii. Pracuje i uczy techniką SLS (speechlevelsinging.com), niedawno zdobyła certyfikat nauczyciela metody.



---

## **Roman Grzeszykowski**

### **Warsztat**

#### **jogi wg. Metody Iyengara**

uczy jogi od 14 lat jest nauczycielem stopnia Junior III obecnie szkoli nauczycieli jogi Iyengara. W swoim nauczaniu łączy doświadczenia zdobyte na studiach pedagogicznych, Studium Edukacji Ekologicznej gdzie specjalizował się w terapiach naturalnych, oraz podczas licznych szkoleń i pobytów w instytutach jogi w Indiach. Prowadził szkolenia dla tancerzy w Śląskim Teatrze Tańca jak również podczas zgrupowań tancerzy w ośrodku Pieśni i Tańca Śląsk. Bardzo dobrze odnajduje się zarówno w dynamicznych zajęciach jak i specjalistycznych grupach terapeutycznych. Osiem lat temu założył, Sadhanę obecnie największą szkołę jogi w Krakowie. W dalszym ciągu szkoli się i rozwija swój warsztat pod okiem najbardziej zaawansowanych nauczycieli jogi Iyengara z kraju i zagranicy.

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY na te magiczne warsztaty!**

[www.boleros.pl](http://www.boleros.pl),

[www.szkolajogi.com.pl](http://www.szkolajogi.com.pl)

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