



FREE DANCE PARTY

Free Dance Party — новый формат свободных танцевальных вечеринок в рамках проекта Dialogue Place. На Free Dance Party вы сбросите с себя груз накопленного в течение недели напряжения, отпустите себя в танцевальной импровизации, выразите все сдержанные эмоции, насладитесь любимой музыкой, собственной непредсказуемостью и, конечно же, заведёте огромное количество новых приятных знакомств! Этот новый формат безалкогольных танцевальных вечеринок особенно популярен в Соединенных Штатах Америки, на наш взгляд, заслуженно;)

Что вас ждёт?

Еще один интересный формат свободного выражения через экспрессивное творчество. Этот формат включает в себя все виды экспрессивных искусств: танец и движение, изобразительные искусства, звучание.

Если вам хочется потанцевать, подвигаться, почувствовать себя и при этом сделать это в свободной неформальной обстановке. Если вам хочется вволю позвучать так, чтобы откликалось все тело, а звучание было глубоким и мощным. Если вас привлекает соприкосновение со своими эмоциями через творчество и рисование. И если вам хочется почувствовать свою спонтанность и поймать ощущение потока – приходите к нам!

В результате вы:

- ощутите больше легкости, от возможности выразить то, что не получается выразить в обычной жизни
- почувствуете большее единение с собой настоящим
- получите радость от свободного выражения и соприкосновения с творчеством
- наполнитесь энергией и почувствуете, что значит быть в потоке
- а еще, возможно, осознаете, что-то важное для себя.

Эти занятия для тех, кто:

- устал от серых будней и однообразия жизни
- хочет найти пространство для свободного проявления себя и своего потенциала,
- готов исследовать и открывать себя
- хочет соприкосновения с творчеством
- хочет развить в себе спонтанность и легкость самовыражения.



В программе:

1. Сначала мы будем спонтанно танцевать, так как чувствует ваше тело без заданных правил и указаний. Можете двигаться, можете стоять, лежать – все что угодно. Будет только музыка и вы. С закрытыми или открытыми глазами – на ваше усмотрение. Будем чувствовать пространство, взаимодействовать с ним и при желании с другими. Чувствовать себя в пространстве и проявляться в нем.
2. Потом, найденные чувства мы выразим через открытое и свободное звучание. Почувствуем свой звук, открывая свою свободу голоса. Будем звучать всем телом, позволяя ему откликаться на звук, вибрировать вместе с ним.
3. И в конце мы нарисуем все, что нашли и открыли, все что проявилось и прожилось. То есть проявим себя и свои чувства, в цвете и форме. Это свободное рисование, без правил и норм, позволяющее еще больше осознавать и радоваться себе.

Мы подготовили несколько советов для вас♥

- Возьмите с собой удобную форму — любая футболка или майка (желательно из натуральной ткани), не стесняющая движений, а также штанишки: можно штаны-алладины, можно обычные спортивные штаны или бриджи.
- Кроссовки не надо, так как занимаемся босиком. Можно взять носочки
- Учтите тот момент, что во время практики вы вспотеете, даже очень)) Поэтому предусмотрите этот момент в плане необходимых средств гигиены.
- Возьмите с собой бутылку воды.



Ведущие:



Варвара Гладких — психолог, арт-терапевт, сказкотерапевт, маскотерапевт.



Кристина Квитко - режиссер, ведущая тренингов по Раскрепощению, основательница Dialogue Place.



Фото с наших занятий.





Зарегистрируйтесь на программу:

- +79256834767
- info@dialogueplace.ru
- <https://dialogueplace.ru/>
- @dialogueplace