

# Styczniowe Twórcze Warsztaty w Fabryce Sztuki

Zapraszamy do udziału w styczniowych Twórczych Warsztatach w Fabryce Sztuki w Łodzi! Warsztaty prowadzone przez świetnych instruktorów, przeznaczone są dla dzieci, młodzieży, dorosłych i całych rodzin. Sprawdźcie harmonogram, zanotujcie daty, rezerwujcie miejsca i czas!

## **UM CIA CIA BUM - rodzinne warsztaty muzyczne dla dzieci w wieku 0-3 lata wraz z opiekunami**

data: 8, 29 stycznia 2022 (sobota)

godzina: 17:00-17:45

miejsce: sala warsztatowa Fabryki Sztuki w Łodzi, ul. Tymienieckiego 3

wiek uczestników: dzieci w wieku 0-3 lata wraz z rodzicami lub dorosłymi opiekunami

czas trwania: 45 minut

prowadzenie: Natalia Wicher

koszt: 20 zł za dziecko za pojedynczy warsztat

zapisy: [warsztaty@fabrykasztuki.org](mailto:warsztaty@fabrykasztuki.org)

\* UWAGA!

Na warsztaty prosimy o założenie wygodnego stroju i wygodnego obuwia.

Na zajęciach będziemy śpiewać w rozmaitych skalach, stylach i tempach, a także rytmizować i improwizować wokalnie i ruchowo, pobudzając kreatywność i muzyczną wrażliwość u dzieci.

Wszystko odbywa się w formie swobodnej zabawy, z towarzyszeniem kolorowych rekwizytów i instrumentów. Wystarczy wygodny strój i otwartość na wspólne muzykowanie!

Podstawą zajęć gordonowskich jest zanurzenie dziecka w muzycznej różnorodności, której nie spotka ono nigdzie indziej. Podczas zajęć dialogujemy z dziećmi ucząc je ROZUMIENIA muzyki, czyli audiowania, myślenia muzycznego, a nie tylko odtwarzania muzyki. Przyspieszamy tym samym rozwój mowy oraz możliwości szybszego przyswajania wiedzy z innych dziedzin.

Natalia Wicher - magister Filozofii na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego oraz absolwentka Zarządzania kulturą Instytutu Teorii Literatury, Teatru i Sztuk Audiowizualnych na Uniwersytecie Łódzkim. Certyfikowana instruktorka muzyki wg teorii uczenia E.E. Gordona, właścicielka pracowni muzycznej Tadaam, w ramach której prowadzi zajęcia stacjonarne w żłobkach i przedszkolach. Współpracuje z Biblioteką Miejską w Łodzi. Uczestniczka kursu gordonowskiego I stopnia "Improwizuję, czyli audiuje" organizowanego przez Fundację Kreatywnej Edukacji oraz Polskie Towarzystwo Edwina Eliasa Gordona w Warszawie. Była członkini łódzkiego chóru Społecznej Akademii Nauk w Łodzi, uczestniczka wielu warsztatów śpiewu białego. Miłośniczka bułgarskich pieśni tradycyjnych i szeroko pojętej muzyki ludowej. Mama dwójki maluchów, Romka i Marianki, które stanowią najlepszą siłę napędową, inspirację i motywację do podejmowania kolejnych życiowych wyzwań.

## **BLISKO SIEBIE - TAŃCE PRZYTULAŃCE - warsztaty ruchowe dla dzieci w wieku 3-5 lat wraz z opiekunami**

data: 11, 25 stycznia 2022 (wtorek)

godzina: 16:00-17:00

miejsce: sala warsztatowa Fabryki Sztuki w Łodzi, ul. Tymienieckiego 3

wiek uczestników: dzieci w wieku 3-5 lat wraz z rodzicami lub dorosłymi opiekunami

czas trwania: 1 godzina

prowadzenie: Małgorzata Lipczyńska

koszt: 20 zł za dziecko za pojedynczy warsztat

zapisy: [warsztaty@fabrykaszutki.org](mailto:warsztaty@fabrykaszutki.org)

\* UWAGA!

Na warsztaty prosimy o założenie wygodnego stroju sportowego i wygodnego sportowego obuwia. Ze względu na specyfikę zajęć prosimy, aby na każde dziecko przypadał jeden dorosły. Będziemy się... przytulać. Przytulanie to bliskość, bezpieczeństwo, ukojenie. I dobra zabawa. Będziemy się też turlać, skakać, łaskotać (tylko ci, którzy lubią) i pisać sobie palcem po plecach. Sprawdzimy, w jaki sposób można stać się samolotem, zrobić z taty wóz strażacki, a z mamy naleśnika. Wszystko poprzez ruch i zabawę. Warsztat zakłada aktywny udział dzieci i opiekunów. Prosimy o zabranie wygodnego stroju, gotowość do robienia fikołków i do kontaktu z podłogą! Pod koniec warsztatu planowana jest chwila z książką.

Małgorzata Lipczyńska - aktorka, tancerka, trenerka, animatorka kultury. Prowadzi warsztaty taneczne, teatralne i edukacyjne dla dzieci, młodzieży i dorosłych, zarówno w Polsce jak i za granicą. Od kilku lat współpracuje z Uniwersytetem Warszawskim, prowadząc zajęcia teatralne w Instytucie Kultury Polskiej. Absolwentka studiów podyplomowych "Porozumienie bez przemocy wg M.Rosenberga" w Collegium Civitas w Warszawie. W pracy zawodowej żywo zainteresowana możliwościami i potencjałem ciała ludzkiego, budzeniem jego świadomości oraz przełamywaniem barier i lęków. W zajęciach z dziećmi i dorosłymi swoją uwagę koncentruje na swobodnej ekspresji, bezpiecznej bliskości fizycznej i radości jaką daje dotyk i kontakt z drugim człowiekiem.

### **KRAV MAGA - warsztaty ruchowe dla dzieci w wieku 6-9 lat oraz 10-13 lat**

data: 12, 19, 26 stycznia 2022 (środa)

godzina: 18:00-19:00 (6-9 lat), 19:00-20:00 (10-13 lat)

miejsce: sala warsztatowa Fabryki Sztuki w Łodzi, ul. Tymienieckiego 3

wiek uczestników: dzieci w wieku 6-9 lat oraz 10-13 lat

czas trwania: 1 godzina

prowadzenie: Elina Toneva

koszt: 25 zł za dziecko za pojedynczy warsztat / 80 zł za dziecko za cztery warsztaty - karnet ważny przez 1,5 miesiąca od daty wystawienia

zapisy: [warsztaty@fabrykaszutki.org](mailto:warsztaty@fabrykaszutki.org)

\* UWAGA!

Na warsztaty prosimy o założenie wygodnego stroju sportowego i wygodnego sportowego obuwia. Zapraszamy na zajęcia ruchowe "Krav Maga" przeznaczone dla dzieci. Podczas zajęć będziemy biegać, skakać i turlać się. Pokażemy też jak za pomocą systemu Krav Maga można używać swojego ciała jako narzędzia do samoobrony - jak i czym uderzać, jak i gdzie kopać, jak wywracać się bezpiecznie. Trening zakończymy rozciąganiem i wyciszeniem.

Elina Toneva - pieśniarka, aktorka Teatru CHOREA, wykładowczyni ruchu scenicznego i śpiewu w Szkole Filmowej w Łodzi, wieloletnia instruktorka Krav Magi, absolwentka łódzkiej Akademii Sztuk Pięknych. Jest jednym z liderów programów edukacyjnych i warsztatowych Teatru CHOREA, prowadząc indywidualnie i zespołowo zajęcia dla dzieci i dorosłych, dla aktorów, muzyków, tancerzy, instruktorów teatralnych, w Polsce i na całym świecie. Jej warsztaty cieszą się dużym zainteresowaniem, dzięki jej charyzmatycznej osobowości, dużemu doświadczeniu pedagogicznemu. Profesjonalnie łączy elementy ruchu fizycznego, ćwiczeń i zabaw rytmicznych oraz wymagających pieśni tradycyjnych.

### **SOBÓTKI RĘCZNE - rodzinne warsztaty plastyczne dla dzieci w wieku 5-10 lat wraz z opiekunami**

data: 29 stycznia 2022 (sobota)

godzina: 15:00-17:00

miejsce: sala A\_120, Art\_Inkubator w Fabryce Sztuki w Łodzi, ul. Tymienieckiego 3

wiek uczestników: dzieci w wieku 5-10 lat wraz z rodzicami lub dorosłymi opiekunami

czas trwania: 2 godziny

prowadzenie: Jola Królicka

koszt: 35 zł za dziecko za pojedynczy warsztat

zapisy: warsztaty@fabrykaszutki.org

\* UWAGA!

Na warsztaty prosimy o założenie wygodnego stroju i wygodnego obuwia.

Weekendowe rodzinne zajęcia, adresowane do dzieci w wieku 5-10 lat oraz ich opiekunów. Dajemy "śmieciom" nowe życie, uczymy patrzenia na nie w kreatywny sposób. W trakcie warsztatów zespoły tworzą prace plastyczne na zaproponowany temat, z wykorzystaniem różnorodnych materiałów, począwszy od rzeczy z recyklingu (plastikowe butelki, pudła kartonowe, folie, tkaniny), przez tworzywa naturalne (kije, patyki, wiklina), aż po przedmioty codziennego użytku (sitka, lejki, kosze, miotły, łyżki), czy elementy konstrukcyjne (kółka, rury, taśmy, sznurki). Projekty nie wymagają od uczestników wyjątkowych zdolności plastycznych ani manualnych, nie używamy narzędzi (poza nożyczkami). Zajęcia pozwalają dzieciom spojrzeć na zwykłe przedmioty z zupełnie innej perspektywy, uczą twórczego myślenia oraz dają możliwość stworzenia czegoś niezwykłego wspólnymi siłami, przy czym opiekunowie tylko wspierają działania dzieci. To one są tu głównymi wykonawcami.

Jola Królicka - artystka, plastyczka, pedagoga, realizatorka wielu scenografii do koncertów i eventów, rysownicza. Zajmuje się rękodziełem artystycznym, prowadzi edukacyjno-integracyjne warsztaty plastyczne dla dzieci i młodzieży pełnosprawnej i z niepełnosprawnościami. Prowadzi zajęcia plastyczne dla dzieci i młodzieży w Poleskim Ośrodku Sztuki w Łodzi oraz rodzinne, międzypokoleniowe warsztaty plastyczne w ramach programu "Twórcze Warsztaty w Fabryce Sztuki w Łodzi". Jako ilustratorka współtworzy program TVP pt. "Supełkowe ABC" skierowany do dzieci niedosłyszących. Autorka scenografii do spektakli "Żarty Teatralne" (2018), "Miasto" (2019), "Rój. Sekretne życie społeczne" (2019), "iGeneration?" (2020), "Sklep z dobrym humorem" (2021), zrealizowanych w Teatrze CHOREA.

## **KURS WPROWADZAJĄCY DO ASHTANGA JOGI - cykliczne warsztaty Ashtanga Jogi dla osób początkujących**

data: 10, 17, 24 stycznia 2022 (poniedziałek)

data: 13, 20, 27 stycznia 2022 (czwartek)

godzina: 16:30-17:30

miejsce: sala warsztatowa Fabryki Sztuki w Łodzi, ul. Tymienieckiego 3

wiek uczestników: bez ograniczeń wiekowych

czas trwania: 6 x 1 godzina

prowadzenie: Maja Caban / Nataradza - joga i masaż

koszt: 160 zł od osoby za cały kurs, sześć warsztatów

zapisy/informacje/pytania: nataradza.joga@gmail.com

facebook: <https://www.facebook.com/Nataradza-joga-i-masaż-113153530860847>

\* UWAGA!

Fabryka Sztuki i Teatr CHOREA nie prowadzą zapisów, ani nie przyjmują opłat za udział w warsztatach.

Wszelkich informacji dotyczących warsztatów, rezerwacji miejsc oraz sposobu opłaty, udziela prowadząca warsztaty - Maja Caban, pod adresem: nataradza.joga@gmail.com, lub <https://www.facebook.com/Nataradza-joga-i-masaż-113153530860847>.

Na warsztaty prosimy o założenie wygodnego stroju oraz o przygotowanie maty do ćwiczeń. Wszystkich, którzy chcieliby rozpocząć praktykę, lub wrócić do Ashtangi Jogi po przerwie, zapraszamy na cykl 6 spotkań na żywo, w Fabryce Sztuki w Łodzi. Ashtanga Vinyasa Joga to dynamiczna forma jogi, w której ruch połączony jest z oddechem, a asany (pozycje ciała) poprzepłatane są vinyasami (sekwencjami ruchowymi). Rytmiczna i harmonijna praktyka asan pozwala wzmocnić, uelastyczyć i zregenerować ciało oraz pogłębić oddech i koncentrację. Podczas kursu rozpoczniemy od podstaw: zapoznamy się z technikami oddechowymi, nauczymy

czym są bandhy i drishti. Krok po kroku wprowadzimy powitania słońca (surya namaskar A i B), podstawowe asany stojące oraz sekwencję odwróconą. Będzie czas na omówienie istotnych szczegółów oraz możliwych wersji i modyfikacji asan, dostosowanych do indywidualnych potrzeb. Kurs przeznaczony jest dla osób w każdym wieku, chcących rozpocząć lub wznowić praktykę Ashtangi Jogi. Po kursie można kontynuować naukę podczas regularnych zajęć prowadzonych przez instruktora (w poniedziałki i środy), albo dołączyć do zajęć Mysore (wtorki, środy i piątki), aby indywidualnie rozwijać praktykę pod okiem nauczyciela. Wszystkie warsztaty odbywają się w Fabryce Sztuki w Łodzi.

Maja Caban - tancerka, aktorka, performerka, nauczycielka Ashtanga Jogi. Członkini Stowarzyszenia Teatralnego CHOREA, gdzie poza pracą artystyczną odpowiada także za produkcję spektakli i koncertów, prowadzenie projektów edukacyjnych i społecznych oraz planowanie i pozyskiwanie funduszy. Zajmuje się pracą z ciałem i tańcem od 5 roku życia, począwszy od tańca ludowego w Zespole Pieśni i Tańca Ludowego "Harnam" przez klasykę, po taniec współczesny, kontakt improwizację i tango argentyńskie. Praktykuje Ashtanga Jogę skupiając się na aspekcie terapeutycznym, równomiernym rozwoju ciała, zapobieganiu kontuzjom oraz odnajdywaniu harmonii między ciałem a umysłem. Zajmuje się również hawajskim masażem świątynnym Lomi Lomi Nui.

### **ASHTANGA JOGA - cykliczne warsztaty jogi dla młodzieży od 16 roku życia i dorosłych**

Grupa początkująca (Vinyasa):

data: 5, 12, 19, 26 stycznia 2022 (środa)

godzina: 16:30-17:30

Grupa średniozaawansowana (PSP - Pierwsza Seria Prowadzona, znajomość przynajmniej połowy Pierwszej Serii Ashtangi)

data: 10, 17, 24, 31 stycznia 2022 (poniedziałek)

godzina: 17:30-19:00

Mysore (Praktyka własna pod okiem nauczyciela)

data: 4, 11, 18, 25 stycznia 2022 (wtorek)

data: 5, 12, 19, 26 stycznia 2022 (środa)

data: 14, 21, 28 stycznia 2022 (piątek)

godzina 8:30-10:30

miejsce: sala warsztatowa Fabryki Sztuki w Łodzi, ul. Tymienieckiego 3

wiek uczestników: młodzież od 16 roku życia i dorośli

prowadzenie: Maja Caban / Nataradza - joga i masaż

koszt:

- pojedyncze zajęcia prowadzone (poniedziałki i środy) - 25 zł od uczestnika

- pojedyncze zajęcia Mysore (wtorki, środy i piątki) - 25 zł od uczestnika

- karnet (4 wejścia) - 90 zł

- karnet (8 wejść) - 160 zł

- karnet (12 wejść) - 225 zł

- zajęcia indywidualne (60 minut) - 100 zł

- zajęcia indywidualne (4 wejścia) - 320 zł

- karnety można wykorzystać w ciągu 5 tygodni od daty zakupu

zapisy/informacje: [nataradza.joga@gmail.com](mailto:nataradza.joga@gmail.com)

facebook: <https://www.facebook.com/Nataradza-joga-i-masaż-113153530860847>

UWAGA!

Fabryka Sztuki i Teatr CHOREA nie prowadzą zapisów, ani nie przyjmują opłat za udział w warsztatach.

Wszelkich informacji dotyczących warsztatów, rezerwacji miejsc oraz sposobu opłaty, udziela prowadząca warsztaty - Maja Caban, pod adresem: [nataradza.joga@gmail.com](mailto:nataradza.joga@gmail.com), lub

<https://www.facebook.com/Nataradza-joga-i-masaż-113153530860847>.

Na warsztaty prosimy o założenie wygodnego stroju oraz o przygotowanie maty do ćwiczeń. Ashtanga Vinyasa Yoga to dynamiczna forma jogi, w której asany poprzepłatane są Vinyasami, czyli harmonijnymi sekwencjami, łączącymi ruch z oddechem. Ruch w rytmie oddechu powoduje wytwarzanie ciepła w ciele ćwiczącego, co sprzyja poceniu się oraz intensywnemu oczyszczaniu organizmu i uwalnianiu nagromadzonych toksyn, zarówno w powierzchniowych warstwach podskórnej tkanki tłuszczowej jak i w głębokich warstwach mięśni i narządów wewnętrznych. Praktykując Ashtangę, oczyszczamy ciało oraz trenujemy wytrzymałość, siłę i koncentrację umysłu. Podczas cyklicznych zajęć w Fabryce Sztuki w Łodzi będziemy uczyć się całej Pierwszej Serii, zwanej Joga Chikitsa.

### **WAŻNE INFORMACJE:**

\* Wszelkie zapytania dotyczące Twórczych Warsztatów w Fabryce Sztuki w Łodzi prosimy kierować na adres: [warsztaty@fabrykasztuki.org](mailto:warsztaty@fabrykasztuki.org).

\* Styczeniowe Twórcze Warsztaty w Fabryce Sztuki w Łodzi:

- Odbywają się w Fabryce Sztuki w Łodzi, ul. Tymienieckiego 3.
- Jeżeli miejsce ulegnie zmianie, będziemy o tym informować uczestników na bieżąco.
- Fabryka Sztuki zastrzega sobie możliwość zmiany formuły warsztatów ze stacjonarnych na warsztaty online, a także do zmiany terminu lub odwołania wybranych warsztatów, w zależności od stanu sytuacji epidemiologicznej w kraju.

\* Udział w warsztatach jest płatny:

- Płatność za udział w warsztatach przyjmujemy gotówką, przed rozpoczęciem wydarzenia.
- Płatność za udział w warsztatach można również przelać na konto Fabryki Sztuki w Łodzi: 39 1050 1461 1000 0090 7283 1077.
- W tytule przelewu należy umieścić tytuł warsztatu, datę warsztatu oraz imię i nazwisko uczestnika / opiekuna.
- Prosimy o przesłanie potwierdzenia przelewu na adres: [warsztaty@fabrykasztuki.org](mailto:warsztaty@fabrykasztuki.org).
- W przypadku rezygnacji z udziału w warsztatach, Fabryka Sztuki nie zwraca przelanej opłaty.
- Nadawca przelewu będzie mógł wykorzystać opłatę w późniejszym terminie, na poczet udziału w kolejnych Twórczych Warsztatach w Fabryce Sztuki.

\* Na warsztaty konieczna jest rezerwacja miejsc:

- Zapisy na warsztaty prowadzi Teatr CHOREA, od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00-18:00:
- mailowo: [warsztaty@fabrykasztuki.org](mailto:warsztaty@fabrykasztuki.org),
- telefonicznie: +48 506 103 207.
- Nie prowadzimy zapisów w weekendy (soboty i niedziele) oraz w dni świąteczne.
- System rezerwacji miejsc zamykamy o godzinie 18:00, w dniu poprzedzającym wydarzenie, a na wydarzenia sobotnie, niedzielne i poniedziałkowe system rezerwacji miejsc zamykamy w poprzedzający je piątek o godzinie 18:00.
- W mailu prosimy podać tytuł warsztatu, datę warsztatu i dane uczestników:
- w przypadku warsztatów rodzinnych i warsztatów dla dzieci i młodzieży: imię, nazwisko i wiek dziecka oraz imię i nazwisko dorosłego opiekuna/rodzica,
- w przypadku warsztatów dla dorosłych: imię, nazwisko i wiek uczestnika.
- Prosimy uczestników o informowanie nas o zmianie lub odwołaniu rezerwacji, najpóźniej do godz. 18:00 w dniu poprzedzającym wydarzenie.
- Nie przyjmujemy zgłoszeń na kolejne wydarzenia, od osób, które nie uprzedzają nas o odwołaniu rezerwacji.

\* Twórcze Warsztaty "Kurs wprowadzający do Ashtanga Jogi" i "Ashtanga Joga":

- Fabryka Sztuki i Teatr CHOREA nie prowadzą zapisów, ani nie przyjmują opłat za udział w warsztatach.
- Udział w tych warsztatach jest płatny.
- Zapisy na warsztaty prowadzi Maja Caban / Nataradza - joga i masaż:
- mailowo: [nataradza.joga@gmail.com](mailto:nataradza.joga@gmail.com),

- za pośrednictwem Facebooka:

<https://www.facebook.com/Nataradza-joga-i-masaż-113153530860847>.

- Osoby, które prześlą zgłoszenie udziału w warsztatach, w odpowiedzi otrzymają informacje dotyczące sposobu opłaty oraz uczestnictwa w wydarzeniu.

\* Udział w Twórczych Warsztatach wiąże się z przestrzeganiem poniższego regulaminu, a także z wypełnieniem oświadczenia uczestnictwa w warsztatach, przed rozpoczęciem wydarzenia.

\* Regulamin uczestnictwa w wydarzeniach na terenie Fabryki Sztuki w Łodzi: [REGULAMIN](#)