



*Zpíval/a bych, ale nemám hudební sluch / zpívám falešně / jsem hudební dřevo.*

*I bych si na něco zahrál/a, ale neumím to a ani neznám noty.*

*Zacvičil/a bych si, ale jsem prostě poleno. Jsou toto věty, které Vám běží v hlavě, když je řeč o hudbě, zpěvu či józe?*

*Pak je náš program právě pro vás. A nejen pro vás – je pro všechny, kteří prostě rádi zpívají, hrají si, chtějí si dopřát uvolnění a zajímavý prožitek.*

# ROZEZNĚNÍ

alikvótní zpěv, tibetské mýsy a kundalíni jóga

*Rozeznáme svůj hlas i tělo. Uvolníme se a rozdýcháme cvičením kundalíni jógy, kdy ztuhlé svaly, vyšší věk či příp. handicap (vhodné i pro vozíčkáře) není překážkou.*

*Zazpíváme si a zrezonujeme své hlasy alikvótním zpěvem, u kterého není zapotřebí mít vyzpívaný hlas. Zklidníme se a zharmonizujeme hrou na tibetské mýsy, kdy není zapotřebí hudební sluch.*

**sobota 14. října 2017 od 14.00 do 18.00 hodin**

**vstupné 250,- Kč**

**vestibul Městské knihovny Beroun**

*Určeno všem zájemcům o zpěv, práci s hlasem a tělem. Není třeba předchozí zkušenosti. Stačí pouhé nadšení a radost.*

*Každému bodu programu bude předcházet úvodní slovo, kdy si vysvětlíme základní principy.*

*Zájemci s sebou nemusí mít nic, pouze chuť si zazpívat, zahrát a společně strávit příjemné odpoledne. Donesené vlastní mýsy jsou však vítány.*

*Po skončení programu následuje volná improvizace dle nastavení a chuti účastníků. Zazpíváme si mantry či lidové písničky, zahrajeme si na rozličné hudební nástroje (od chřestidel po flétničku). Proto počítejte s tím, že se závěr může protáhnout. Bude skvělé, když si donesete jakékoliv vlastní hudební nástroje.*

Občerstvení zajištěno.

Prosíme zájemce, aby se dopředu přihlásili na

**[lada.s@centrum.cz](mailto:lada.s@centrum.cz)**

Více informací na tel. čísle **733 363 945**

Na setkání a společné sdílení se těší **Lada Čubová**  
a **Sandra Černá**.

