

PROGRAM POZNAŃ DESIGN FESTIWAL 2024 / LIPIEC Z WYTCHNIENIEM

Wszystkie warsztaty są bezpłatne i skierowane do osób w wieku 16+. Obowiązują jednak na nie wcześniejsze zapisy. Na zgłoszenia czekamy pod adresem mailowym hello@poznandesignfestival.pl. Wystarczy wpisać nazwę warsztatów, na które chce się wybrać. To ważne, bo liczba miejsc jest ograniczona.

Warsztaty WYTCHNIENIE Z RUSALKĄ

Wtorek | 9.07 | godz. 20:00 - 22:00

Miejsce: [Ul. Botaniczna przed wejściem do tunelu pod ul. Św. Wawrzyńca](#)

Prowadzenie: Julia Kończak / Projekt Przyroda

Wiek uczestników: 18+

Gdzie szukać wytchnienia w mieście? Czy przebywanie pod koronami drzew, patrzenie na wodę i słuchanie śpiewu ptaków wystarczy, żeby odetchnąć i nabrać sił? A może podpatrywanie natury i jej „projektów” w otaczającej nas przestrzeni to niewyczerpane źródło inspiracji dla designu i architektury? Będziemy szukać odpowiedzi na te pytania podczas wieczornego spaceru z ul. Botanicznej na Ogrodach nad Rusalkę. Warsztaty poprowadzi Julia Kończak - absolwentka leśnictwa na Uniwersytecie Przyrodniczym, wykładowczyni Instytutu Drzewa i Certyfikowany Inspektor Drzew.

Warsztaty ILE DŹWIĘKÓW MIEŚCI MIASTO?

Środa | 10.07 | godz. 17:00 - 19:00

Okolice Starego Rynku | zapisani uczestnicy dostaną wiadomość z dokładną lokalizacją warsztatów

Prowadzenie: Dominika Dopierała / muzykoterapeutka

Wiek uczestników: bez ograniczeń | w warsztatach mogą uczestniczyć dzieci z opiekunem

Czy można odnaleźć ciszę w przestrzeni miejskiej? Muzykoterapeutka Dominika Dopierała zaprosi warsztatowiczów do ćwiczeń z aktywnego słuchania i rozwinięć czujność na dźwięki obecne w przestrzeni sesji. Ich lokalizowanie będzie wstępem do tworzenia kompozycji dźwiękowych rozmieszczonych w miejscu spotkania. Doświadczając brzmienia miasta, grupa weźmie udział w dyskusji na temat relacji dźwięku z przestrzenią, w której powstaje. Podczas sesji do dyspozycji jej uczestników będą instrumenty akustyczne, etniczne oraz elektroniczne. Doświadczenia muzyczne oraz relacje uczestników z warsztatów będą rejestrowane w postaci plików audio, które posłużą do tworzenia mapy festiwalowej. Jej premiera odbędzie się jesienią.

Warsztaty SPACER PO WYTCHNIENIE

Czwartek | 11.07 | godz. 17:00 - 19:00

Park Chopina

Prowadzenie: Natalia Adamczyk / animatorka kultury, pedagogka, edukatorka Wiek uczestników: 18 +

Idąc tropem założenia kąpielni leśnych, podczas warsztatów uczestnicy zastanowią się nad miejskim wariantem praktykowania uważności w zieleni miejskiej. Shinrin-yoku czyli kąpiele leśne to forma uważnych spacerów o specjalnej strukturze, która redukuje stres poprzez uważny kontakt z lasem. W warunkach miejskich jest on także możliwy, choć

niecو odmienny od spacerów typowo leśnych. Badania potwierdzają jednak, że nawet taka forma praktyki skutecznie niweluje stres i działa korzystnie na nasz dobrostan. Warsztaty poprowadzi działająca pod szyldem Leśna Ścieżka Natalia Adamczyk, certyfikowana przez Forest Therapy Hub przewodniczka kąpeli leśnych i członkini Polskiego Towarzystwa Kąpeli Leśnych.

Warsztaty CIAŁO - PRZESTRZEŃ
Środa | 17.07 | godz. 17:30 - 20:20
Centrum Poznania
Prowadzenie: Magdalena Szewciów
Wiek uczestników: 18 +

Jak odnaleźć wytchnienie w zamkniętej miejskiej przestrzeni? Czy trzeba szukać drzew czy wystarczy zrobić wydech? Jak poruszamy się pomiędzy otaczającymi nas obiektami? Czy nasze ciało jest jednym z nich? Czy sam ruch może ożywić lub rozluźnić odczuwane napięcie? W trakcie warsztatów, które poprowadzi psychoterapeutka Magdalena Szewciów, poprzez ruch i bezruch, kontakt z oddechem i przestrzenią będziemy szukać sposobów na miejskie wytchnienie.

Więcej informacji można znaleźć na: www.poznandesignfestiwal.pl

www.facebook.com/PoznanDesignFestiwal
www.instagram.com/poznan_design_festiwal/

#poznawspiera