

Plakaty informacyjne

RAZEM ZE ŚPIEWEM NA USTACH

Tytuł projektu: Różne spotkania seniorów

PIĄTEK 25.04.04.2025

13:00-14:00	przyjazd czeskich uczestników
15:00-16:00	warsztaty - Zapoznajmy się - interakcyjne metody pracy z grupą w oparciu o dźwięki
16:00-18:00	gry i zabawy z muzyką
18:00-19:00	kolacja
19:00-20:00	warsztaty relaksacyjne- metoda Schultza i Jacobsona, nauka oddychania przeponą

SOBOTA 26.04.04.2025

8:00-9:00	warsztaty psychotechniczne przy muzyce
9:00-10:00	śniadanie
10:00-13:00	warsztaty muzyczne w grupach - rozśpiewanie grup, kanony
13:00-14:00	obiad
15:00-18:00	działania warsztatowe- nauka piosenek, podział na głosy
18:00-19:00	kolacja
19:00-21:00	warsztaty integracyjne połączone ze śpiewem, ćwiczenia uważności

NIEDZIELA 27.04.2025

8:00-9:00	warsztaty z aktywności ruchowej w plenerze- gimnastyka i elementy Tai-Chi oraz nauka prawidłowego oddechu
9:00-10:00	śniadanie
10:00-13:00	działania warsztatowe - doskonalenie piosenek
13:00-14:00	prezentacja opanowanego programu, wspólny śpiew
14:00-15:00	obiad, pożegnanie grupy czeskiej




Współfinansowane
przez Unię Europejską



Euroregion
Pradéd/Pradziad

Czechy - Polska

Projekt współfinansowany ze środków programu Interreg Czechy - Polska 2021-2027
w ramach Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad.

SPOLEČNĚ S PÍSNÍ NA RTECH

Název projektu: Pestrá setkání seniorů

PÁTEK 25.04.04.2025

13:00-14:00	příjezd českých účastníků
15:00-16:00	workshop - Poznejme se navzájem - interaktivní metody skupinové práce založené na zvucích
16:00-18:00	hry a hrátky s hudbou
18:00-19:00	večeře
19:00-20:00	relaxační workshop s využitím Schultz-Jacobsonovy metody, výuka dýchání bránicí

SOBOTA 26.04.04.2025

8:00-9:00	psychotechnický workshop s hudbou
9:00-10:00	snídaně
10:00-13:00	hudební workshop ve skupinách – rozezpívávání skupin, kánony
13:00-14:00	oběd
15:00-18:00	workshop - výuka písní, rozdělení do hlasů
18:00-19:00	večeře
19:00-21:00	integrační dílna spojená se zpěvem, pozornostní cvičení

NIEDZIELA 27.04.04.2025

8:00-9:00	workshop zaměřený na pohybové aktivity v přírodě - gymnastika a prvky taichi a výuka správného dýchání
9:00-10:00	snídaně
10:00-13:00	workshop - zdokonalování písní
13:00-14:00	prezentace zvládnutého programu, společný zpěv
14:00-15:00	oběd, rozloučení s českou skupinou

Interreg



Współfinansowane
przez Unię Europejską



Euroregion
Praděd/Pradziad

Czechy - Polska

Projekt współfinansowany ze środków programu Interreg Czechy - Polska 2021-2027
w ramach Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad.