

Srdečně vás zveme na
jarní ochutnávkový workshop,

který jsme pro Vás tentokrát připravili v Českých Budějovicích.

Přikládáme bohatý program, na který se můžete těšit. O inspiraci nebude nouze.
O své zkušenosti se s vámi podělí 5 lektorů/terapeutů z různých zaměření.

Workshop je určen každému, kdo se zajímá o oblast muzikoterapie a chce rozšířit svůj rejstřík technik.

Absolvované hodiny lze započítat do hodin výcvikových zkušeností potřebných k docílení profesních standardů muzikoterapeuta, pokud se touto cestou vydáváte.

Kapacita je omezená. V případě zájmu nás proto, prosíme, kontaktujte co nejdříve.

Za CZMTA se na vás těší
Dana Pšeničková, Jindra Bartošová a Anna Neuwirthová

Termín konání: 12. – 13. 4. 2025

Místo konání: Mateřské centrum Máj, A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

Cena: 3000,- Kč, pro členy CZMTA 2400,- (20% sleva)

Počet započítatelných hodin do profesních standardů: 15 hodin

Nabízíme MOŽNOST PŘESPÁNÍ přímo v centru za 100 Kč/noc, spacák s sebou. (Možno přespát už z pátku na sobotu)

Přihlašování + zájem o přespání na e-mailu: office@czmta.cz

Jak se za námi dostanete: od budovy OC MERCURY ze zastávky „Nádraží“ MHD č.3 do zastávky „Jaroslava Bendy“. Tam naleznete Komunitní centrum Máj a v přízemí se nachází Mateřské centrum Máj. Parkování je možné hned vedle u Penny, případně kousek dál u Billy nebo kdekoliv se najde místo. Modré zóny nejsou zavedené.

HARMONOGRAM – ČASY SE V OBOU DNECH LIŠÍ!

SOBOTA

9:00 – 9:30 Přivítání

9:30 – 12:00 Valentýna Křížová

Zlatá brána- lidové zvyky jara a jejich využití ve výuce

V tomto workshopu se zaměříme na využití lidové slovesnosti zvyků jara směrem k dětem, ale i dospělým. Poodhalíme staré zvyky a tradice a nastíníme jejich možné využití pro člověka moderní doby, uslyšíme lidové nástroje- dudy, koncovky, aj. a sami si leccos vyzkoušíme na vlastní kůži.

- "Lidové mindfulness"-netradiční - tradiční techniky ukotvení
- "Folklorní rap"-rytmizace pomocí lidových prvků
- "Zlatá brána"- archetypální význam dětských lidových her a práce s poselstvím
- "Lectio divina"- práce s lidovou slovesností pomocí techniky lectio divina
- "Kde končí kamení"- využití přírodnin v rytmizaci
- "Hoja Malenka"- zapomenutá krása pasteveckých halekaček

12:00 – 14:00 oběd

14:00 – 16:30 Dana Zouharová

Vliv hudby na člověka a metoda hudebního poslechu

Zaměříme se na vnímání hudby prostřednictvím poslechu. Projdeme si jednotlivé techniky využitelné na ZŠ speciální i běžné ZŠ. Můžete se těšit na aktivní poslechové techniky, jako např. stimulační poslech, poslech s reakcí, percepční poslech apod. se zaměřením na rozvoj kognitivních funkcí (paměť, pozornost).

17:00 – 19:30 Tereza Kovačovič

Wellbeing skrze moudrost těla a dechu

Prvky jógy, body terapie, práce s dechem a hlasem se zaměřením na všímavost k cyklům vně i uvnitř nás. Jejich důležitost pro rovnováhu a jak s nimi pracovat v osobním životě i v terapii.

Motto: „Jaro, léto, podzim, zima, každé období je prima! Dětství, dospělost i stáří, v každé chvíli se nám daří! Ráno akce, večer klid - přeci vím, jak to má být!“

NEDĚLE

8:30 – 11:00 Pavel Jasanský

Prožitkové bubnování - rytmem k sobě

Pomocí technik muzikoterapie afrických rytmů a pohybu budeme zkoumat cesty k sobě, k sebevyjádření, dobití energie, uvolnění a seberegulaci.

Hudba je velmi mocný a přirozený nástroj k sebepoznání, přímo ovlivňuje naše emoce, nervovou soustavu a vylučování různých hormonů v našem mozku.

Společné bubnování uvolňuje nahromaděné napětí, rozvíjí koordinaci, kreativitu a zlepšuje paměť.

Během setkání si vyzkoušíme různé druhy bubnů, osvojíme si techniku, základní rytmy, hru na tělo (bodypercussion) a zkusíme se sladit při společné hře. Bez předchozích zkušeností a hudebního vzdělání se zábavnou formou dostaneme do společného rytmu.

Čeká vás svobodný pohyb a imaginace, vycentrování se pomocí rytmu a bodypercussion, trénink improvizace. zážitek společného tvoření bez nároků a hodnocení, dobití energie a praktické techniky relaxace.

12:00 – 14:00 Dana Pšeničková

Využití vibrační terapie – Harmonizační lůžko

Dana Pšeničková se podělí o zkušenosti z 13 let práce s harmonizačními lůžky, z dílny pana Karla Hanzíka z Podlesí u Příbrami. Vibrační terapii na Harmonizačním lůžku praktikuje v ARPIDA, centrum pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením a v Autis centru při práci s dětmi a mládeží s PAS.

Jedná se o muzikoterapeutický nástroj, díky jehož vibracím můžeme zharmonizovat své tělo i duši.

Využívá se hojně k celkovému uvolnění, relaxaci, ke zmírnění stresu a napětí. Vhodný pro práci se všemi cílovými skupinami s ohledem na možnosti a aktuální zdravotní stav. Při práci s dětmi se lůžko využívá také k aktivaci a k podpoře celkového psychomotorického vývoje. Také díky promyšlenému propojení s ergoterapií, fyzioterapií a logopedií.

14:00 – 14:30 Závěr