



KARABELA ART HOUSE



O mnie

Od najmłodszych lat taniec był moją pasją, zawodem i życiem. Oddałam się tej formie sztuki bez reszty i w wieku 10 lat postanowiłam, że będę się kształcić zawodowo w tym kierunku.

W 2005 otrzymałam dyplom ukończenia Ogólnokształcącej Szkoły Baletowej w Warszawie, a następnie kontynuowałam edukację na uniwersytecie CODARTS w Rotterdamie oraz Anton Bruckner Private Universitat w Linz na kierunkach: choreografia i pedagogika.

W swojej karierze miałam możliwość współpracy z wieloma wybitnymi choreografami takimi jak William Forsythe czy Wayne McGregor, dzięki którym rozwinęłam swoje umiejętności i zdobyłam profesjonalne doświadczenie.

Jako tancerka podróżowałam po Europie i świecie, tworząc spektakle z najlepszymi zespołami i teatrami, które otworzyły przede mną wiele możliwości i nowych perspektyw.

Teraz jestem gościnnym nauczycielem w prestiżowych szkołach tańca w Polsce i za granicą. Organizuję międzynarodowe warsztaty i szkolenia z nowej autorskiej techniki tańca neoklasycznego oraz układam choreografie do spektakli, filmów i reklam.

Dzięki tym wszystkim praktykom odkryłam, jak ważną rolę w życiu ludzi odgrywa sztuka.

Zauważyłam, że obcowanie ze sztuką rozwija w nas to co najcenniejsze. Artystyczny świat i ludzie którzy go tworzą wyróżniają się tym, że są ponad wszelkimi podziałami. Charakterystyczną cechą tego świata, a jednocześnie największą wartością jest umiejętność tworzenia innej rzeczywistości swoimi marzeniami.

Nie ma znaczenia nasze pochodzenie, wiek czy w jakim języku się porozumiewamy, ponieważ środkiem wyrazu i komunikacji staje się sztuka.

Wyobraźnia jest narzędziem przekazu naszych emocji, odczuć i przemyśleń dotyczących tego jak wiele jesteśmy w stanie poświęcić różnym ideom oraz temu w co wierzymy i uważamy za wartościowe.

Dlatego właśnie uważam, że tak istotne jest aby każdy człowiek mógł poznać ten rodzaj piękna.

Wieloletnia praca z młodymi ludźmi pokazała mi jak wiele mają oni do powiedzenia i z jaką łatwością odnajdują się w tej przestrzeni. Ich wrażliwość oraz wyjątkowy sposób postrzegania świata jest kluczem do rozwoju indywidualnego talentu, który drzemie w każdym człowieku.



Najważniejsze cele i założenia programu **Dance it Out Kids**

- › Edukacja artystyczna i kulturalna za pomocą różnych form tanecznych, muzycznych oraz improwizacji.
- › Rozwój emocjonalny oparty na swobodnym wyrażaniu siebie poprzez ruch oraz tańce grupowe dający poczucie jedności i bezpieczeństwa.
- › Dbłość o rozwój wrażliwości i estetyki za pomocą form tanecznych zgodnych z upodobaniami i możliwościami uczestników.
- › Pielęgnacja i wzmacnianie pragnienia wykorzystywania naturalnego ruchu jako rodzaju aktywnego wypoczynku, który bardzo korzystnie wpływa na rozwój fizyczny i zdrowie.
- › Budowanie spójności ciała i umysłu w sposobie wyrażania emocji i uczuć.

Opis programu

Dance it Out Kids jest programem mającym na celu rozwój emocjonalny i fizyczny dzieci. W trakcie uczestnicy mają możliwość poznania wielu form tanecznych, które wspomagają ich rozwój osobisty oraz budują świadomość ciała.

Pierwszy etap to zapoznanie dzieci ze sztuką tańca poprzez swobodną interpretację muzyki i improwizację, która pozwala na uwolnienie naturalnej ekspresji drzemiącej w każdym dziecku.

Na podstawie intuicyjnego ruchu oraz obrazowego tłumaczenia grupa jest zapoznawana z ćwiczeniami mającymi na celu rozwinąć wyobraźnię.

Przykład ćwiczenia opartego na improwizacji z wykorzystaniem obrazowego przekazu: "Wyobraźcie sobie, że jesteście na plaży i poruszacie się po ciepłym piasku, który delikatnie łaskocze Was w stopy, postarajcie się teraz przemieścić z jednego końca sali na drugi w taki sposób aby zebrać go jak najwięcej".

W ten sposób umysł i ciało staje się integralną częścią, a wyobraźnia dostarcza sensorycznych doznań.



Kolejny bardzo ważny element w rozwoju wrażliwości dziecka to muzyka.

Muzyka wzbudza emocje, dodaje energii, pomaga marzyć, wpływa na nasz nastrój i pozwala się zrelaksować.

Za pomocą różnych utworów muzycznych dzieci mogą wyrażać i uzewnętrzniać swoje emocje, dla przykładu utwory o szybkim i energicznym tempie wywołują pozytywne odczucia, utwory wolne uspokajają, wyciszają i wyzwalają poczucie stabilności.

Już sama możliwość odkrywania jakie emocje wywołuje w nas konkretny rytm lub melodia jest dla dzieci bardzo ciekawym doświadczeniem i ważnym czynnikiem rozwoju wrażliwości emocjonalnej.

Ostatnim etapem programu jest przybliżenie dzieciom różnych form i stylów tanecznych które są charakterystyczne i rozpoznawalne na całym świecie.

Różnorodność kulturalna pokazuje nam jak ludzie potrafią przekazać tradycje i najcenniejsze wartości za pomocą ruchu, muzyki i bardzo często śpiewu.

Estetyczny i delikatny balet klasyczny, energiczna i żywiołowa salsa, dostoyny polonez czy wesola polka uczą nie tylko różnorodnych jakości ruchowych, ale również przybliżają dzieci do innych kultur.

Pozwalają im znaleźć styl tańca który oddaje ich charakter, pozwala wyrazić siebie i jest najbliższy ich osobowości. Takie "przymiarki" stylów tańca bardzo ułatwiają dzieciom poszukiwania swojej tożsamości oraz własnych preferencji.

Korzystny wpływ tańca jest bardzo szeroki i obecnie często wykorzystywany w edukacji dzieci i młodzieży.



Taniec kształtuje

- › silną motywację,
- › kreatywność,
- › pamięć i koordynację ruchową,
- › zdolności motoryczne,
- › kondycję,
- › panowanie nad własnym ciałem,
- › estetykę ruchu,
- › wdzięk,
- › grację,

- › charakter,
- › pożądane postawy w działaniu zarówno indywidualnym jak i zespołowym,
- › integrację socjalną,
- › współpracę i współdziałanie,
- › wzajemny szacunek,
- › dbałość o elegancję postawy,
- › piękno i postawę ruchu wyobraźni.



Oferta dla szkół i przedszkoli

Zajęcia grupowe

Zajęcia w zamkniętych grupach mogą odbywać się raz w tygodniu, a czas ich trwania jest dostosowany do grafiku regularnych zajęć, nie powinien jednak być krótszy niż 30 min. i nie dłuższy niż 60 min. Cena zajęć jest ustalana w zależności od ilości uczestników w grupie.

Zajęcia realizowane są stacjonarnie w przedszkolu / szkole i będą dostosowane do potrzeb i możliwości grupy.

Warsztaty

Warsztaty z tańca są najbardziej intensywną formą cyklicznych spotkań z grupą.

Trwają zazwyczaj od jednego dnia do tygodnia, w przedziale godzinowym od dwóch do maksymalnie czterech godzin dziennie.

W celu uzyskania najbardziej pożądanego efektów ilość uczestników powinna być stała.

Sugerowanym, najbardziej dogodnym, terminem warsztatów są wakacje, ferie lub inne dni wolne. W tym czasie uczestnicy mogą wykazać się najwyższym poziomem kreatywności, ponieważ ich uwaga nie jest rozpraszana przez codzienne obowiązki związane ze szkołą czy przedszkolem.

Zajęcia indywidualne

Zajęcia indywidualne prowadzone są w sposób umożliwiający poświęcenie jak największej uwagi na rozwój dziecka. Praca oparta jest na personalnych możliwościach uczestnika, a pełna koncentracja nauczyciela pozwala wychwycić i poszerzyć jego naturalne umiejętności.

Zajęcia te odbywać się mogą w dowolnych dniach i godzinach, ustalonych na początku współpracy.

Warsztaty rodzinne

Warsztaty rodzinne to otwarta forma zajęć w których dzieci i młodzież biorą udział wraz ze swoimi najbliższymi. Bardzo istotnym elementem takich zajęć jest zaangażowanie rodziny do wspólnego spędzania czasu i poznania siebie bliżej.

Ilość ani wiek dorosłych i dzieci nie jest ograniczona ponieważ uczestnicy mogą przyjść w każdej możliwej grupie, wliczając w to dziadków, rodzeństwo, wujków i rodziców. Zajęcia te opierają się głównie na pracy zespołowej oraz pracy z wyobraźnią, co niezwykle wzmacnia i rozwija więzi rodzinne.

Długość trwania warsztatów oraz ich miejsce jest uzgodniona w zależności od wymogów i ilości uczestników.



Anna Maria Karabela

tel.: 885 408 317

karabela.houseofart@gmail.com

www.karabela.art

