

Chór „ RES MUSICA”

Próba otwarta 1 marca (środa) godz. 17.30

w Pałacyku pod Lwami w Gryfinie

Gryfiński chór Res Musica zaprasza na otwartą próbę wypełnioną muzycznymi gramami, zespołowym śpiewaniem i aktywnościami integracyjnymi, które zapewnią wszystkim porządną dawkę śmiechu i wciągną do wspólnej zabawy. Otwarta próba chóru to udział Stowarzyszenia Wokalnego „Res Musica” w ogólnopolskiej akcji edukacyjno-artystycznej zainicjowanej przez portal Chórtownia i konferencję Mam Głos z okazji Międzynarodowego Dnia Walki z Depresją.

Res Musica - Wsparcie Osób w Depresji

Specjalny, autorski zestaw zadań oddechowych, ćwiczeń relaksacyjnych, rozluźniających self-masaży, prostych układów choreograficznych i rozśpiewania z elementami emisji głosu poprowadzi nasza niezrównana p. Dyrygent, tryskająca pozytywną energią prof. dr hab. Iwona Wiśniewska-Salamon. Przygotujemy również drobny poczęstunek dla naszych gości.

Zachęcajcie Waszych znajomych, przyprowadźcie ich za rękę.

Niech nikt nie będzie sam.

Nie trzeba nikomu udowadniać korzyści ze śpiewu grupowego. Nasza akcja ma na celu propagowanie w społecznej świadomości korzystnego wpływu śpiewu w radzeniu sobie z depresją. Jest to fakt potwierdzony licznymi badaniami naukowymi. Wynika z nich jasno, że śpiew nie tylko poprawia samopoczucie, wpływa na zmniejszanie odczuwanego stresu, beznadziei, ale też zmniejsza poczucie osamotnienia. Dowiedziono także, że aktywność wokalna korzystnie wpływa na wzmocnienie układu odpornościowego organizmu.

I nie jest to tylko teoria - sami tego doświadczamy!

Zachęcamy więc osoby borykające się z tą chorobą, a także ich bliskich do podjęcia aktywności w formie śpiewu w chórze, jako elementu pomocniczego w leczeniu i profilaktyce. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych, a szczególnie będących w depresji, a chcących doświadczyć dobroczynnego wpływu śpiewu chóralnego do udziału w naszej

wyjątkowej próbie otwartej,

a może także do dołączenia do naszej rozśpiewanej ferajny na stałe. Nasz chór to nie tylko regularne spotkania w grupie życzliwych przyjaciół, ale także liczne koncerty, wyjazdowe warsztaty muzyczne, udział w festiwalach, spotkania z innymi grupami artystycznymi tańca i śpiewu oraz zagraniczne tournée! Właśnie zaczynamy przygotowywać

nowy repertuar na tournée do Hiszpanii.

Skierowaliśmy zaproszenie do wielu placówek psychoterapeutycznych działających w naszej okolicy aby zachęcały swoich pacjentów do udziału naszym wydarzeniu. Aby stale podnosić własną i społeczną świadomość o chorobie, jaką jest depresja zwróciliśmy się do fachowców, aby wsparli nas swoim profesjonalizmem. Naszymi Partnerami Merytorycznymi są:

MegaMed sp. z o.o. - Oddział w Nowym Czarnowie i Gryfinie,

NZOZ "Chrobry" Joanna Kostrzewska - Poradnia Zdrowia Psychicznego w Gryfinie,

oraz Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gryfinie.

NZOZ "CHROBRY" Joanna Kostrzewska **PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO** Gryfino



Stowarzyszenie Wokalne
Res Musica



Oddział w Nowym Czarnowie
Przychodnia w Gryfinie



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gryfinie

