
„Z muzyką od poczęcia” – cykl warsztatów muzykoterapeutycznych dla przyszłych mam powraca!

Informacja prasowa

Już od 29 maja na przestrzennej Antresoli Opery Krakowskiej odbędzie się kolejna edycja muzykoterapeutycznych warsztatów dla przyszłych mam – „Z muzyką od poczęcia”. Nauka technik terapii muzyką, a nawet edukacja w zakresie ciąży, porodu i połogu – tego na pewno nie zabraknie podczas cyklu. Kolejne odsłony wydarzenia zaplanowane są na 7 i 21 czerwca (g. 17.00).

„Z muzyką od poczęcia” to nowatorski cykl warsztatów realizowany przez Operę Krakowską zapożyczający niszę spotkań muzykoterapeutycznych dedykowanych dla kobiet w ciąży. Jak podaje nauka, kobiety już od pierwszych tygodni ciąży, dzięki odpowiednim ćwiczeniom i specjalnie dobranej muzyce mogą wpływać na rozwój swoich dzieci. Wychodząc naprzeciw potrzebom przyszłych mam, podczas trzech spotkań cyklu poruszane będą takie tematy, jak m.in.: wpływ muzyki na stan psychofizyczny matki i dziecka, stymulacja prenatalna, ambiwalentne emocje w ciąży, sztuka efektywnego relaksu, a także godny poród i połów z pomocą muzykoterapii.

Terapia muzyką i nie tylko

Głównym celem zajęć jest kształtowanie świadomości muzycznej wśród mam, podniesienie ich umiejętności muzycznych, a także wzmocnienie więzi z dzieckiem. Uczestniczki poznają m.in. techniki muzykoterapii relaksacyjnej, techniki wyobraźniowo-projekcyjne czy ćwiczenia oddechowe torem brzuszny. Podczas każdego spotkania przyszłe mamy dowiedzą się również jak odczytywać reakcje dziecka na bodźce zewnętrzne, a także jak śpiewać kołysanki i piosenki dla dzieci. Nie zabraknie także muzyki klasycznej. Kompozycje Mozarta, Debussy’ego czy Vivaldiego stanowić będą idealne tło do ćwiczeń relaksacyjnych i wyobraźniowych.

Warsztaty będą prowadzone przez muzykolożkę i muzykoterapeutkę – Karolinę Gwardzik oraz zaproszonych gości.

„W tych trudnych czasach staramy się dać kobietom szansę na spotkanie i otwarcie się na terapeutyczny wpływ muzyki. Pomimo pandemii, czas nie stanął w miejscu i wiele kobiet w ciąży potrzebuje wsparcia tu i teraz. Ułatwi nam to praca z oddechem, śpiew oraz techniki wyobraźniowe i relaksacyjne.” – mówi pomysłodawczyni i prowadząca warsztaty.

Wśród zaproszonych specjalistek znalazły się: Joanna Suchowska-Oruba – psycholog, wykładowca, Monika Gwardzik - fizjoterapeutka uroginekologiczna i blogerka oraz Agata Słowik – ratowniczka medyczna. Goście podzielą się m.in. swoją specjalistyczną wiedzą oraz doświadczeniem porodowym.

„Z muzyką od poczęcia” to cykl warsztatów z powodzeniem realizowany od 2017 roku. Nowatorska koncepcja i formuła cyklicznych spotkań dedykowanych kobietom w ciąży spotkała się z entuzjastycznym przyjęciem przez m.in. byłe uczestniczki czy media parentingowe. Projekt został nagrodzony wyróżnieniem w plebiscycie portalu Czas Dzieci.pl – Słoneczniki 2017 w kategorii Muzyka oraz w konkursie BEZ(PRZE)TARGU, zorganizowanym w ramach Kongresu Made in Małopolska 2018.

„Z muzyką od poczęcia” 29 maja (sobota) g. 11.00, 7 i 21 czerwca (poniedziałek) g. 17.00, Antresola Opery Krakowskiej.

Informacje organizacyjne

Zajęcia odbędą się na Antresoli Opery Krakowskiej (380 m²) w ścisłym reżimie sanitarnym. Każdej z Pań na czas zajęć przypisane będzie stałe miejsce siedzące przy zachowaniu 3 metrów odstępu od pozostałych oraz udostępniona mata i piłka gimnastyczna. Organizatorzy zachęcają do posiadania wygodnego ubrania i obuwia. Przed warsztatami zbierane będą oświadczenia o stanie zdrowia. Przed zajęciami oraz w ich trakcie Opera zapewnia środki do dezynfekcji rąk.

Bilety w cenie 25 zł dostępne na stronie internetowej [Opery Krakowskiej](#)

Więcej informacji o wydarzeniu na www.opera.krakow.pl

Wydarzenie na [platformie Facebook](#)

Patronat medialny maluchy.pl

