



## Zpívám tělem i duší

zážitkovým workshopem vás  
provede Michala Králová  
28.5.2017 v 15.30h

Kdy sis naposledy zazpíval/a? Zpívala tvá duše? A co u toho dělalo tělo? Pokud máš chuť si zazpívat, přijď. Pokud se stydíš, přijď taky, protože nás tam bude víc a ukážeme si, jak to překonat. Cílem tohoto workshopu je, abychom se uvolnili, naladili se na své Já a začali zpívat bez ostychu, naučili se u toho také používat svůj dech a tělo. Je to jednoduché a možná posílíme své bránice zpěvem nebo i společným smíchem, protože dýchání je u zpěvu nejdůležitější. Ukážeme si jak na to a pak už jen špetku svého srdce a užijeme si společnou chvíli v radosti a bezstarostnosti, jako malé zpívající děti... Zjistíš, jak zpívat tělem i duší a budeš chtít zpívat častěji a poslouchat svůj hlas, jak je krásný...

Máš-li nějakou oblíbenou píseň, přines ji s sebou a uvidíš, že po tomto workshopu ji budeš zpívat jinak a ještě s větším nadšením.

## Zážitkový workshop - Zpívám tělem i duší

**Kdy:** Neděle 28.5.2017 15.30 – 17.30h

Rezervace a přihlášení: e-mailem na [info@sundara.cz](mailto:info@sundara.cz) nebo u Lenky Dzidové  
na tel.: (+420) 723 294 939 (počet míst je omezený)

**Cena:** 250 Kč, platba předem hotově ve studiu Sundara nebo na účet 149968001/5500 s vaším jménem v poznámce

**Kde:** Studio Sundara, Dvorní 756/9, Ostrava – Poruba [www.sundara.cz](http://www.sundara.cz)

---

Michala Selina Králová:

„Tvrdím, že zpívat, dokáže každý. Je jedno, jaký máš hlas, důležitá je radost ze zpěvu, protože hudba podněcuje naše smysly a uklidňuje horkou hlavu. Zpěv i hudbu jsem vystudovala, a proto vím, jaké má účinky. Nyní se věnuji Kraniosakrální terapii a meditačním workshopům. Mám radost, když máš radost i Ty.“

[www.selina.cz](http://www.selina.cz)