



PREDSTAVE:

OLIMPIJADA DUŠE

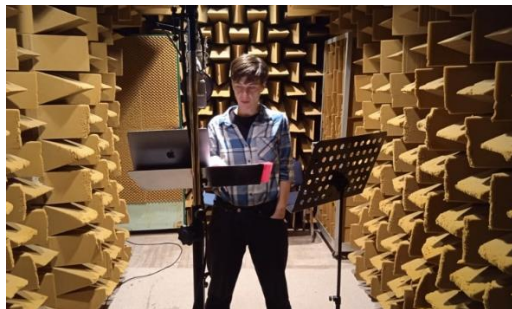
Alexandra Madsen

07. i 08.03.2023., 20:00h, ZPC



Slušanje plesa: gošća Sonja Pregrad

U emisiji "Slušanje plesa" na Trećem programu Hrvatskoga radija, u petak, 24. veljače od 18:00 oslušujemo slojeve portreta ili možda autoportreta ili autoportreta u suradnji s radiofonskim, plesne umjetnice Sonje Pregrad.



TRANSFORMERI 3

Ida Jolić i Marin Lemić

10. i 11.03.2023., 20:00h, ZPC



RADIONICE I TRENINZI:

DINAMIČNA HATHA YOGA – DANIJEL DUBIČANAC

TRENING

PON i SRI

09:00h – 10:00h, ZPC



NISMO BILE OVDJE

Ivana Bojanić i Viktoria Bubalo

10.03.2023., 20:00h, MSU Zagreb (**premijera**)

11.03.2023., 20:00h, MSU Zagreb



FINDING YOUR OWN GROOVE – MARIN LEMIĆ

TRENING

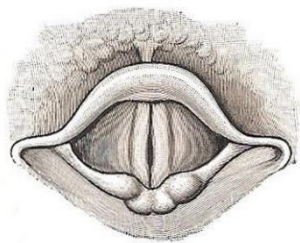
PON – PET

06.03. – 10.03.2023.

10:00h – 11:30h, ZPC



GLASNO PITANJE/ radionica "Dah, Glas, Pokret, Govor..." s Jasnom Layes Vinovrški



Prvu radionicu u sklopu ovogodišnjeg ciklusa programa GLASNO PITANJE (tjelesno-vokalni laboratorij) vodi Jasna Layes Vinovrški.

10.3. 16-19h / 11.3. 10-13h / 12.3. 10-13h, MO Voćarska (Voćarska cesta 71)

Radionica je namijenjena svim zainteresiranim polaznicima koji žele proširiti svoje horizonte u području izvedbenosti, bezobzira na dosadašnje iskustvo u radu s govorom i glasom.

Pitanja i prijave na ana.hosni@hotmail.com najkasnije do 7.3.

Preporuča se sudjelovanje u cijelom ciklusu. Molimo polaznike/ce da ponesu prostirke i po mogućnosti lagane deke (opcionarno). Preporučene donacije za sudjelovanje 20 eura.

// Dah, Glas, Pokret, Govor...

Ova radionica koncipirana je u svrhu pripreme za izvedbeni rad gdje ćemo raditi istovremeno na pokretu tijela i na govoru. Glas i govor su vrlo često prisutni u mom koreografskom radu. U potrazi za najboljim načinom pripreme za izvođenje takvog rada, razvila sam trening koji ne daje prednost pokretu ispred glasa ili obrnuto, već nastoji uključiti oboje ravnopravno. Takav pristup zahtjeva razvoj i osvještavanje dinamike disanja, kako bi bilo moguće artikulirano govoriti tijekom fizičkih stanja s povišenom energijom.

Radionica započinje treningom koji se temelji na osvještavanju glasovnog aparata i koja je inspirirana Continuum tehnikom. Potom slijedi zagrijavanje mišića i tekućina oko organa koje čine naš govorni aparat (grkljan, ždrijelo, dušnik, jezik, usne i dr.). Dalje ćemo se baviti artikulacijom govora i projekcijom glasa u prostoru, koristeći različite jezike (također izmišljene jezike). Svaki jezik aktivira različite mišiće u našem govornom aparatu, što istovremeno služi kao poticaj za stvaranje i razvoj pokreta tijela. Drugi dio radionice sastoji se od složenijih zadataka koji otvaraju prostor za istraživanje dinamike glasa i pokreta u prostoru. Ti zadaci imat će više karakter igre odnosno igrokaza, gdje ćemo raditi u parovima i u manjim grupama, što će nam pružiti mogućnost stvaranja konteksta za izvođenje.

// "GLASNO PITANJE" je istraživačko-edukativni projekt koji za cilj ima okupiti umjetnike s interesom za pokret, somatske prakse, rad s glasom i samoobrazovanje. Ideja je otvoriti multidisciplinarni pristup glasu te uključiti predavačice i predavače čije se prakse direktno ili indirektno povezuju s radom na glasu.

Projekt se održava uz podršku Ministarstva kulture i medija RH i Gradskog ureda za kulturu uz produkcijsku podršku Multimedijalne kolibe.

RAVNOTEŽA UMA I TIJELA

11.03.2023., Plesni boravak, Getaldićeva 8

10:00 - 16:30h (s pauzom za ručak)

CIJENA: 80 eura

Radionica za osobni rast i razvoj "Ravnoteža uma i tijela" predstavlja uvid u različite prakse (somatskog, plesnog i psihoterapijskog pristupa pokretom i plesom) koje svojim metodama pomažu u cjelovitoj spoznaji povezanosti uma i tijela. Kao što sam naziv kaže, cilj ove radionice je doprinijeti osviještenosti i povezanosti uma i tijela te na taj način poboljšati sveukupno psihofizičko stanje osobe. Fokus ovog događaja bit će na učenju sadržaja temeljem vlastitog iskustva što omogućava bolju samospoznaju i razumijevanje primljenih informacija.

Događaj će voditi:

- * Irma Omerzo - certificirana praktičarka Feldenkrais metode
- * Andrea Domitrović Špida - psihologinja sa završenom edukacijom Psihoterapije pokretom i plesom
- * Roberta Milevoj - plesačica, koreografkinja i plesna pedagoginja suvremenog plesa

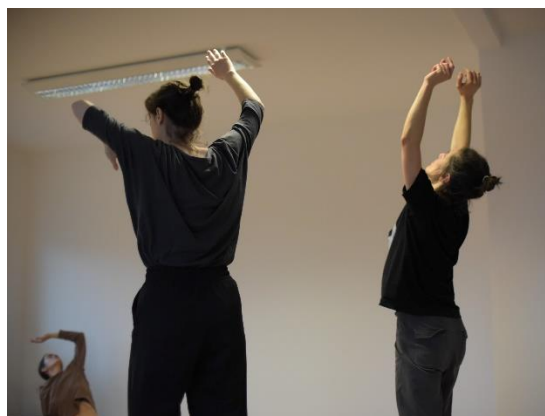
Radionica je namijenjena osobama različitih poslovnih profesija te svim zainteresiranima neovisno o prethodnom iskustvu u pokretu i plesu.

Koja pitanja otvaramo na radionici?

- Na koji način percipiramo vlastito tijelo?
- Kako ga možemo reorganizirati radi cjelokupnog boljitka?
- Koje alate možemo primijeniti da bi postigli zadane ciljeve?
- Kako promijeniti naučene obrasce djelovanja?

Više informacija o sadržajima i voditeljicama može pročitati na [web stranici Plesnog boravka](#)

Broj polaznika je ograničen. **Prijave do 09. ožujka** ili popunjavanja mjesta na: plesniboravak@gmail.com



Feldenkrais u Voćarskoj

Ponedjeljkom i srijedom od 17:30h - 18:30h
Mjesni odbor, Voćarska cesta 71, mala dvorana
Predbilježbe na: feldenkraisvocarska@gmail.com

Što su lekcije Feldenkrais ATM?

(ATM, Awareness through Movement / Svjesnost kroz pokret)
Metoda Feldenkrais ne bavi se „vježbanjem“ u klasičnom smislu riječi. Tijekom jednosatnih grupnih lekcija, vođeni glasovnim uputama praktičara Feldenkrais, polaznici s pozornošću i svjesnošću istražuju tijelo i pokret kako bi se naučili gibati s najmanje napora, a maksimalno učinkovito s puno lakoće i užitka. Usmjeravanjem pažnje, bez uporabe snage, primjenom principa „manje je više“ i uočavanjem suptilnih razlika, tijekom lekcije se rješavamo nefunkcionalnih, ponekad i štetnih obrazaca kretanja zamjenjujući ih onim funkcionalnim, osnažujući i lijepim. Nakon lekcije se osjećamo osvježeno i opušteno, a nerijetko i sami sebe iznenadimo posturom i novootkrivenim motoričkim sposobnostima.

Kome je namijenjena metoda Feldenkrais?

Svima onima koji žele unaprijediti kvalitetu vlastitog života stjecanjem više zadovoljstva u svim aktivnostima, kako profesionalnim tako i privatnim. Koristi nam u preveniranju slabljenja fizičkih sposobnosti, pomaže nam održati ili vratiti fleksibilnost, poboljšati ravnotežu i koordinaciju.

Što vam treba za Feldenkrais?

Za sudjelovanje u lekcijama Feldenkrais ne treba vam nikakvo predznanje. Primjerene su svima bez obzira na fizičke sposobnosti ili dob. Grupe mogu primiti do 12 polaznika.

Pridružite nam se na dva ogledna sata 6. i 8.3., ponedjeljak i srijedu, od 17:30 - 18:30, Voćarska 71, Zagreb, mala dvorana.

Ponesite udobnu odjeću, prostirku ili deku i ležite se s nama te prosljedite informaciju svima zainteresiranima!

Vaše praktičarke Feldenkrais:

Ana Jelušić i Olinka Vištica



SomaHut susreti u ožujku 2023.

Susreti se održavaju subotom od 17,00 do 19,00 sati u prostoru MO Šestine, Šestinski trg 10 i online (18.3.)

Ovi susreti su mjesto i vrijeme za: dijeljenje i produblјivanje iskustva i znanja o tijelu i pokretu, afirmaciju specifičnosti i benefita somatskog rada kroz različite registrirane pristupe i metode, otvaranje prema različitim osobnim praksama koje se oslanjaju na somatsko iskustvo.

Raspored SomaHut susreta u ožujku:

11.3. Ana Jelušić, plesna umjetnica, završava edukaciju iz Feldenkrais metode: Istraživanje temeljeno na Feldenkrais metodi

18.3. Sandra Šok, učiteljica plesa i Yoge, istraživačica somatskog pokreta: Embodied flow in motion, online susret

25.3. Lana Hosni, plesna i vokalna umjetnica: Istraživanje glasa i pokreta

Cjeloviti raspored potražite na: somahut.org
Za primanje i dijeljenje informacija vezanih za somatsku praksu pridružite se grupi: [SomaHut – FB GRUPA](#)
SomaHut susreti su inkluzivni i otvoreni za sve zainteresirane, bez obzira na dob, dosadašnje iskustvo, mogućnosti i ograničenja u kretanju.

Zbog organizacijskih razloga, molimo da se prijavite na somahut.mmk@gmail.com

Preporučeni iznos donacije za sudjelovanje iznosi 8 eura, odnosno prema mogućnostima.

Ova serija SomaHut susreta organizirana je kao dio programa SomaHut 2023 Multimedijalne kolibe u suradnji s udrugom Priroda kretanja.

Ako imate pitanja ili prijedloga za daljnji rad i suradnje, pišite nam na somahut.mmk@gmail.com.

Ukoliko ne želite primati informacije o SomaHut događanjima, molimo vas da nam to javite na isti email.



Prijave na natječaj - rezidencija u sklopu Istočnoeuropske mreže na Akademie Schloss Solitude u 2023.



Pogon poziva autore i autorice iz Hrvatske - umjetnike/ce, kustose/ice, arhitekta/ce, dizajnere/ice i druge) koji na inovativan način kroz svoj praktični, teorijski, istraživački, umjetnički ili interdisciplinarni rad pristupaju urbanoj problematici da se prijave za tromjesečni rezidencijalni boravak na Akademie Schloss Solitude.

Akademie Schloss Solitude je renomirana njemačka institucija koja od 1990. provodi program međunarodnih transdisciplinarnih rezidencija kroz koji je do sada povezala više od 1400 mladih umjetnika i umjetnica iz preko 120 zemalja.

Razmjena umjetnika s Akademie Schloss Solitude odvija se u okviru istočnoeuropske mreže koju je Akademie Schloss Solitude počela graditi 2002., a od 2009. kroz partnerstvo s Pogonom u njoj sudjeluje i Hrvatska.

Rezidencije traju 3 mjeseca. Kandidati se za boravak u Stuttgartu biraju javnim natječajem koji Pogon raspisuje jednom godišnje. Savjet Rezidencije kojeg okuplja Pogon na temelju pristiglih prijava odabire tri potencijalna kandidata koji ulaze u uži izbor. Finalni odabir vrši Akademie Schloss Solitude. S druge strane, kandidati se za boravak u Zagrebu biraju među umjetnicima koje je prethodno ugostio Schloss Solitude.

Pogon poziva autore i autorice iz Hrvatske (umjetnici/e, kustosi/ce, arhitekti/ce, dizajneri/ce i druge) koji na inovativan način kroz svoj praktični, teorijski, istraživački, umjetnički ili interdisciplinarni rad pristupaju urbanoj problematici da se prijave za tromjesečni rezidencijalni boravak na Akademie Schloss Solitude. **Poziv je otvoren od 6. veljače do 12. ožujka 2023.**

Okvirno trajanje rezidencijalnog boravka: rujan – studeni 2023.

Stipendija uključuje: smještaj i radni prostor pri Akademiji u razdoblju od 3 mjeseca, naknadu troškova života u iznosu 1 200 eura mjesečno, putne troškove te troškove produkcije u iznosu do 2 000 eura. Sredstva za stipendiju osigurava Akademie Schloss Solitude.

Od stipendista se očekuje: angažman na razvoju predloženog projekta tijekom rezidencijalnog boravka, završni izvještaj o boravku te javna prezentacija koju će organizirati Pogon.

Prijave moraju sadržavati:

dopis o prijavi s podacima o kontaktu, životopis, pregled dosadašnjeg rada (do 5 stranica vizualnog materijala u PDF formatu te linkove na najviše 2 videa, animacije, zvučna zapisa ili multimedijalna rada), kratak opis projekta koji autor/ica planira započeti ili dalje razvijati za vrijeme boravka na rezidenciji Akademie Schloss Solitude (do 2 stranice).

Prijave moraju biti na engleskom jeziku. Šalju se isključivo elektronskom poštom na: rezidencija@pogon.hr. Od autora/ica će po potrebi biti zatraženi dodatni materijali.

Program sufinanciraju Ministarstvo kulture i medija RH i Gradski ured za kulturu, međugradsku i međunarodnu suradnju i civilno društvo Grada Zagreba te je dio programa međunarodne suradnje Pogona - Zagrebačkog centra za nezavisnu kulturu i mlade. Program se ostvaruje u suradnji s Akademie Schloss Solitude.

Prijave za SUB.LAB.PRO Ansambl Program 2023/2024



Tražimo 10 umjetničkih pojedinaca koji su spremni baviti se profesionalnim programom suvremenog plesa u cijelosti kao članovi Ansambla.

SUB.LAB.PRO Ansambl program osmišljen je za plesače, diplomante plesa i profesionalce koji žele ojačati svoje tehničke i kreativne sposobnosti, steći profesionalno stvaralačko i izvedbeno iskustvo, proširiti svoje vještine u različitim disciplinama i dobiti smjernice za uspostavu karijera i stvaranje osobnog umjetničkog identiteta.

Kandidati moraju biti stariji od 18 godina i imati stručnu razinu obrazovanja ili drugo relevantno plesno/pokretno i tehničko/umjetničko iskustvo.

DATUM AUDICIJE: 22.04.2023.

MJESTO: Budimpešta, Mađarska

ROK ZA PRIJAVU: 15.03.2022

Audicija je samo uz pozivnicu. Odabrani plesači bit će obaviješteni najkasnije do 17. ožujka.

Za prijavu trebate ispuniti [online obrazac za prijavu](#) uključujući vaše osobne podatke, životopis i poveznicu(e) na video (maks. 3 različite poveznice), ako je veza privatna, uključite lozinku u polje za komentar.

Preporučujemo da u svoj video uključite: improvizaciju, koreografski/pokretni materijal, snimke nastupa ili bilo što što vas dobro predstavlja kao pojedinca i kao pokretača. Također možete uključiti snimke grupnog materijala, samo pazite da budete lako prepoznatljivi.

Naknada za program:

Opcija A: 4200 EUR (s PDV-om) za cijeli program (plaća se do 1. kolovoza 2023.) + 300 EUR (s PDV-om) administrativna naknada*

Opcija B: 500 EUR (s PDV-om) mjesečno kroz 9 mjeseci + 300 EUR (s PDV-om) administrativna naknada*

* plaća se nakon prihvaćanja za Program Ansambla kako biste potvrdili svoje sudjelovanje.

Program Ansambla od rujna 2023. do svibnja 2024. u Budimpešti, Mađarska nudi:

- 4 kreacije s 4 međunarodno priznata koreografa
- Mogućnost kreiranja i predstavljanja vlastitog koreografskog rada
- 5 premijera u Kući suvremene umjetnosti Trafo i Mu teatru
- Svakodnevni jutarnji tečajevi sa širokim spektrom plesnih tehnika i stilova
- Dva puta tjedno - "Alati" - osnovna struka i predavanja vezana uz "njegu tijela"
- Personalizirano mentorstvo kroz cijeli program
- Mentorstvo u traženju posla tijekom i nakon programa
- Promotivna platforma i umrežavanje
- Potvrda o završetku nakon završetka programa
- Struktura profesionalne tvrtke
- Uvid u kulturnu i underground scenu Budimpešte
- Sigurno i kreativno radno okruženje
- Egalitarna atmosfera u kojoj plesači, mentori i redatelji rade na jednakim uvjetima.

U slučaju bilo kakvih pitanja, možete nas kontaktirati putem e-pošte na ensemble@sublab.pro

POZIV ZA PRIJAVU PROJEKATA: "BESPOVRATNA SREDSTVA ZA TOURING & CAPACITY BUILDING 2023"

Otvoreno do 10. ožujka 2023.

Ako želite znati koje su tvrtke sa sjedištem u Francuskoj već planirale turneju u regiji jugoistočne Europe, pogledajte [ovu poveznicu!](#)

Za više detalja o ovom pozivu za projekte kliknite [ovdje.](#)

POZIV ZA PRIJAVU PROJEKTA: "STUPOVI ZA UMJETNIČKU SURADNU I UMREŽAVANJE 2023"

Otvoreno do 10. ožujka 2023.

Ako planirate umjetnički projekt ili profesionalno okupljanje s umjetnicima koji žive u Francuskoj i/ili profesionalcima u području izvedbenih umjetnosti, ovaj je poziv za vas!

[Kliknite ovdje kako biste saznali više.](#)

POZIV NA GODIŠNJU SKUPŠTINU UPPU PULS 2023

Dragi članovi,

pozivamo vas na Godišnju skupštinu koja će se održati **09.03.2023. godine u 18:00 sati.**

Mjesto održavanja Skupštine javit ćemo naknadno, a [OVDJE](#) možete pronaći dnevni red.

Lijep pozdrav!

Upravni odbor UPPU PULS