



PREDSTAVE:

HYSTERA

Katarina Đurđević

13.03.2023., 17:00h i 20:00h, ZPC

14.03.2023., 20:00h, ZPC



JAVA

Kik Melone – Darko Japelj i Silvia Marchig

14.03.2023., 20:00h, MSU



NAJTUŽNIJA METODA. IKAD. – IZVEDBENI KRAJOLICI NISKOG POTENCIJALA I VISOKOG RIZIKA

Kik Melone

18. i 19.03.2023., 20:00h, TALA PLE(j)S



OSTALA DOGAĐANJA:

Slušanje plesa: gošća Andreja Jeličić

U emisiji "Slušanje plesa" na Trećem programu Hrvatskoga radija, u petak, 10. ožujka od 18:00 ugošćujemo Andreju Jeličić i razgovaramo o baletnoj terminologiji, stilovima poučavanja klasičnoga baleta i povezivanju baletne tradicije s najsuvremenijim plesno pedagoškim metodama.



RADIONICE I TRENINZI:

DINAMIČNA HATHA YOGA – DANIJEL DUBIČANAC

TRENING

PON i SRI

09:00h – 10:00h, ZPC



SUVREMENE PLESNE TEHNIKE – LUCIJA ROMANOVA

TRENING PON – PET 13.03. – 17.03.2023. 10:00h – 11:30h, ZPC



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, osnažujućim 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.

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 produbljanje 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:

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 primiti informacije o SomaHut događanjima, molimo vas da nam to javite na isti email.



Modularna škola

travanj – listopad 2023.

Nomadna plesna akademija

Hrvatska I TALA PLE(j)

Što?

Modularna škola je pilot projekt edukativnog programa u polju izvedbenih umjetnosti i suvremenog plesa. Kroz višemjesečne module otvorit ćemo prostor za suradnju, razmjenu znanja i iskustava, prostor za rad i mentorstvo te povezivanje s lokalnom i regionalnom plesnom zajednicom.

Za koga?

Namijenjena je pojedincima zainteresiranim za autorski rad, razvijanje vlastite prakse te širenje suradnji u polju izvedbenih umjetnosti i suvremenog plesa.

Gdje?

U izvedbenom prostoru TALA PLE(j)S-a u Zagrebu, na Radničkoj cesti 27 (u sklopu Tvornice Katran) održavat će se radionice i intenzivi, a u određenim periodima bit će omogućen i prostor za rad.

Na kraju programa je dan "Otvorene Scene" unutar kojeg će polaznici imati priliku prezentirati svoj rad u različitim formatima.

Kada?

Modul 1: 28.04. - 30.04.

Modul 2: 29.05. - 02.06.

Modul 3: 26.06. - 28.06.

Modul 4: 10.07. - 13.07.

Vaš modul (rezidencija): 15.07. - 15.08.

Modul 5: 14.09. - 15.09.

Otvorena scena: 30.09 i 01.10.

Uz koga?

Mentori:

Irma Omerzo, Rok Vevar, Jasna Vinovrški, Jasmina Založnik.

Predavači:

Marijana Cvetković, Saša Fistrić, Davis Freeman, David Hernandez, Aleksandra Janeva Imfeld, Larisa Lipovac Navojec, Roberta Milevoj, Škvadra, Biljana Tanurovska Kjulavkovski, Zrinka Užbinec, Jasmina Založnik, Marin Živković, Jasna Žmak.

Kako se prijaviti?

Prijavu sa životopisom, kratkim motivacijskim pismom i prijedlogom projekta pošaljite na

ndacroatia@gmail.com, zaključno s 27.03.2023.

Prijaviti možete projekt na kojem već radite, praksu koju želite preispitati i produbiti ili novu ideju koju želite realizirati.

Objava rezultata bit će 03.04.2023.

Program je besplatan, a broj polaznika je ograničen.

Modularna školu vidimo kao prostor za razmjenu znanja i iskustava, prostor za međusobnu podršku i otvaranje pitanja u suradnji s drugim sudionicima nezavisne scene u Hrvatskoj i inozemstvu pa će njen finalni oblik ovisiti o samim sudionicima.

Program će omogućiti i razmjenu s umjetnicima iz programa "Puzzle 7" u suradnji sa "Stanicom-servisom za suvremeni ples" iz Beograda.

Program je ostvaren uz podršku Gradskog ureda za kulturu Grada Zagreba, Ministarstva kulture i medija Republike Hrvatske, Nomadske plesne akademije, TALA PLE(j)S-a te projekata (Non) Aligned Movements i Life Long Burning.



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 NA GODIŠNJU SKUPŠTINU UPPU PULS 2023

Drage članice i članovi,

Podsjećamo da obavezno potvrdite svoj dolazak na skupštinu u **ponedjeljak 13.3.2023. u 20h.**

Skupština će se održati u Ergo-netu, Badalićeva 26c.

Nadam se da se vidimo u što većem broju.

Lijep pozdrav,

Upravni odbor UPPU PULS