

A close-up photograph of a woman's face, which is partially hidden behind dark, gnarled tree branches and large, delicate pink flowers. The woman has light-colored eyes and is wearing a pink sweater. A small white scrunchie with red heart patterns is visible on her head. The overall mood is soft and artistic.

# Oddech. Ciało. Głos.

Warsztat dla kobiet.

# O warsztacie.

To spotkanie z własnym **ciałem, głosem i oddechem**, z tym, co w nas najbardziej żywe i prawdziwe; najmocniej empatyzujące z naszymi stanami emocjonalnymi.

Warsztat „**Oddech. Ciało. Głos**” to przestrzeń, w której kobiety mogą odpuścić kontrolę, wyjść z napięcia, poczuć siebie na nowo i usłyszeć swój wewnętrzny głos — nie tylko ten, który mówi, ale także ten, który mruczy, drży i milczy.

Prawidłowe korzystanie z głosu i oddechu to ogromny zasób prozdrowotny. Kiedy mruczemy, śpiewamy, oddychamy głęboko “z brzucha”; zwalnia bicie naszego serca, obniża się ciśnienie krwi, komórki się dotleniają.

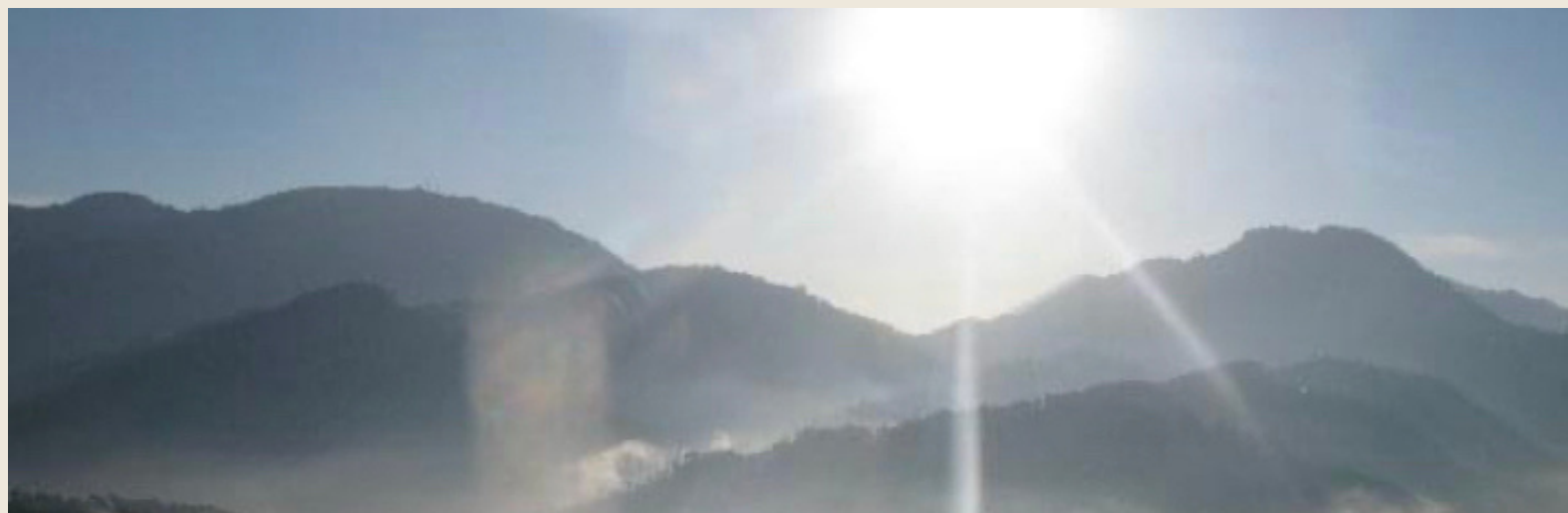
Nie trzeba mieć doświadczenia wokalnego ani scenicznego. Wystarczy ciekawość i gotowość, by znów poczuć, że **ciało może być naszym sprzymierzeńcem, a głos — źródłem mocy i ukojenia.**



# Dla kogo?

Dla kobiet, które:

- czują, że zatraciły kontakt z własnym ciałem i chcą go odzyskać,
- pragną oddechu, który zasili ich zdrowie i dobrostan, da wytchnienie
- chcą wzmocnić swój głos, poczuć się pewniej w wyrażaniu siebie,
- potrzebują przestrzeni tylko dla siebie, bez presji i ocen.
- są w okresie perimenopauzalnym/menopauzalnym i pragną wzmocnić mięśnie miednicy i zyskać konkretne narzędzia wsparcia w tym szczególnym czasie.



# Czego możesz się spodziewać podczas warsztatu.



- ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych
- delikatnego rozluźniania napięć psychosomatycznych w ciele
- łagodnych ćwiczeń otwierających głos
- wspólnego doświadczania ciszy i brzmienia

Warsztat ma charakter rozwojowy i regeneracyjny — to czas, by wrócić do swojej energii, zaufania i wewnętrznego rytmu.

# O mnie, czyli: PROWADZĄCA.



Jestem wokalistką, kompozytorką, trenerką głosu.

Ukończyłam Poznańską Akademię Sztuk Pięknych oraz pierwszą fazę szkolenia psychoterapeutycznego, w nurcie humanistycznym.

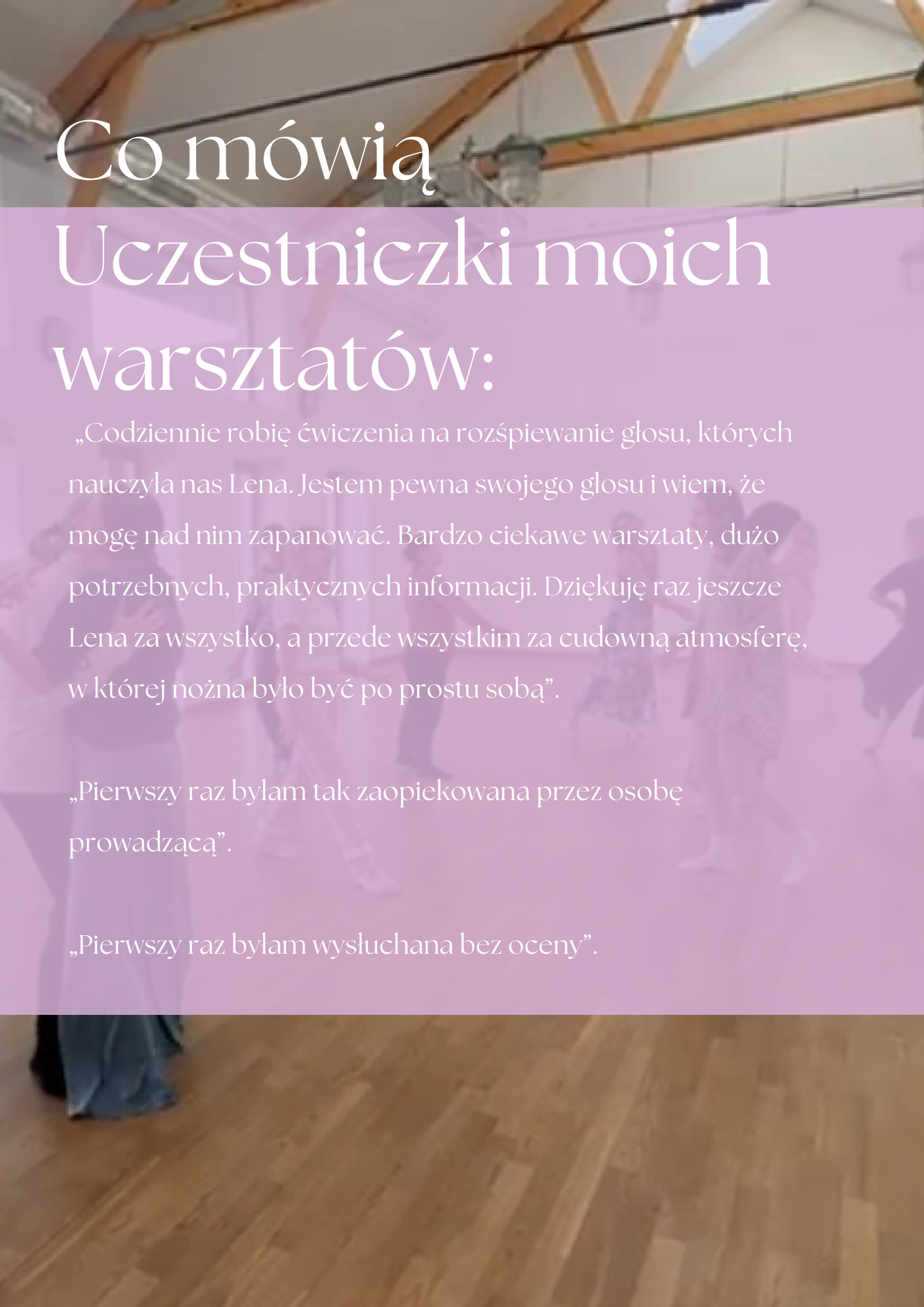
Nagrałam trzy płyty.

Przez siedem lat grałam w warszawskich teatrach.

Na codzień współpracuję z najlepszymi muzykami polskiej sceny jazzowej oraz Orkiestrą Sinfonia Varsovia.

Od kilkunastu lat prowadzę warsztaty pracy z głosem i oddechem oraz gabinet terapeutyczny dla osób doświadczających psychosomatycznych problemów głosowych.

Jestem mamą Mani i Fryderyka. Żoną Pawła.



# Co mówią Uczestniczki moich warsztatów:

„Codziennie robię ćwiczenia na rozśpiewanie głosu, których nauczyła nas Lena. Jestem pewna swojego głosu i wiem, że mogę nad nim zapanować. Bardzo ciekawe warsztaty, dużo potrzebnych, praktycznych informacji. Dziękuję raz jeszcze Lena za wszystko, a przede wszystkim za cudowną atmosferę, w której można było być po prostu sobą”.

„Pierwszy raz byłam tak zaopiekowana przez osobę prowadzącą”.

„Pierwszy raz byłam wysłuchana bez oceny”.



## Kontakt:

Lena Piękniewska-Bern

tel. +48 507 030 611

mail: [nelaschoneman@gmail.com](mailto:nelaschoneman@gmail.com)