

**Slivenecký klub Švestka**  
zve na workshop



# **BUBNOVÁNÍ** s Petrem Šušorem

**Sobota 21. 11. 2015**  
**v 16. 00**

**sál FIT Švestka**  
**Ke Smíchovu 315**

**Cena 200,- Kč/dospělý, 100,- Kč/dítě do 15 let**

**(cena zahrnuje zapůjčení bubínek)**  
**rezervace na [info@klubsvestka.cz](mailto:info@klubsvestka.cz)**

Co to je Drum Circle nebo skupinové bubnování?

Metoda Drum Circle k nám přišla ze Spojených Států, kde je velmi oblíbená již od 70.let. Navazuje ale na prapůvodní potřebu lidí po celém světě, a to je komunikace pomocí hudby. Kořeny DC tedy sahají na úplný začátek lidského společenství. Některé národy bubny nepoužívaly (např. Australané), ale setkání v kruhu, kdy spolu lidé rytmizovali, bylo společné všem kulturám. Tato technika, příbuzná muzikoterapii, se ve světě využívá jako volnočasová aktivita, prostředek relaxace a redukce stresu a forma skupinové terapie, mezi jejíž efekty patří například i posílení imunitního systému.

Jak to vypadá?: Účastníci sedící v kruhu hrají na různé druhy perkusních nástrojů (bubny, zvonce, chřestítka...) pod vedením koordinátora (facilitátora).

Facilitátor : Zkušený hudebník, který udává rytmus, mění ho, podněcuje a usměrňuje aktivitu účastníků

