Dąbki - Foczka Camp - obóz Aktorski & Wellbeing "Poznaj siebie na scenie i poza nią"

OW Duet (Dąbki, Polska)
13-18 lat

Cena już od **0.00 zł**

OPIS

Obóz Aktorski & Wellbeing - **Foczka Camp** to obóz, który łączy sztukę aktorstwa z rozwojem osobistym i emocjonalnym. Podczas warsztatów odkryjesz, że **aktorstwo to nie udawanie** – **to odwaga bycia sobą**. Bycie prawdziwym - autentycznym, wrażliwym i akceptującym siebie takim, jakim się jest. Nauczysz się wyrażać emocje, rozumieć je i wykorzystywać zarówno w pracy scenicznej, jak i w codziennym życiu.

Warsztaty aktorskie i wellbeing poprowadzi **"Obozowa Pani Foczka" - Olga Kobel** @o_foczka

Uczestnicy zakończą zajęcia z poczuciem, że nie muszą być „kimś innym”, by naprawdę błyszczeć. Odkryją, że najpiękniejsza rola to rola samego siebie, w której są prawdziwi. Zyskają spokój, pewność i radość z bycia sobą - a to wartość bezcenna nie tylko na scenie, ale i w codziennym życiu.



ZAKWATEROWANIE

Ośrodek Wypoczynkowy Duet - położony w Dąbkach, w doskonałej lokalizacji **między Morzem Bałtyckim a jeziorem Bukowo!**

Zaledwie 70 m dzieli ośrodek od szerokiej, piaszczystej plaży nad Bałtykiem, a około 800 m od plaży nad jeziorem Bukowo. Takie położenie zapewnia łatwy dostęp do obu plaż i pozwala połączyć nadmorski wypoczynek z różnorodnymi atrakcjami wodnymi nad jeziorem.

Na dużym, bezpiecznym i ogrodzonym terenie ośrodka znajduje się bogate zaplecze sportowo-rekreacyjne:

- dwa boiska do piłki nożnej,
- boisko do siatkówki plażowej,
- boisko do koszykówki,
- plac zabaw,
- świetlice i sala dyskotekowa,
- stoły do ping-ponga, bilard i piłkarzyki,
- **strefa relaksu BUT z leżakami i pufami.**

W trosce o bezpieczeństwo kolonistów ośrodek zapewnia opiekę medyczną - pielęgniarkę.

Zakwaterowanie w budynku głównym (budynek A) w pokojach 4-, 5-, 6-osobowych oraz pokojach typu studio z łazienką, TV i balkonem. Możliwe łóżka piętrowe.

PROGRAM

Obozowa Pani Foczka - Olga Kobel to doświadczona wychowawczyni i instruktorka, znana z naszych wcześniejszych obozów oraz prowadząca zajęcia podczas letnich edycji **"Foczka Camp - obóz aktorski"** w Ustce, Olsztynie i Dąbkach. Wszystkie zajęcia prowadzi w oparciu o swoją wiedzę oraz 8-letnie doświadczenie w świecie teatru. **Wielokrotnie występowała na deskach Teatru Rampa** w musicalach takich jak *„Dzwonnik z Notre Dame”*, *„Jak we śnie”*, *„W sercu miasta”* oraz podczas koncertów piosenek musicalowych. Przez wiele lat rozwijała swoje umiejętności pod okiem śpiewaczki operowej, zdobywając ogromną wiedzę, którą z pasją przekazuje młodemu pokoleniu. Jej zamiłowanie do pracy z dziećmi i młodzieżą oraz profesjonalizm przekładają się na wieloletnią współpracę i znakomite opinie.

Gwarantujemy codziennie zajęcia aktorskie po 4-5 godzin, a na nich poznasz:

W PROGRAMIE FOCZKA CAMP - obóz Aktorski & Wellbeing "Poznaj siebie na scenie i poza nią"

Mistrzowski warsztat aktorski

- Ciało w roli - praca z ruchem, napięciem i dynamiką. Świadomość ciała jako narzędzia wyrazu i nośnika emocji.
- Siła głosu- emisja głosu, oddech przeponowy, dykcja i intonacja. Jak używać głosu, by budować emocję, napięcie i charakter postaci.
- Emocje w akcji - świadome korzystanie z emocji w grze scenicznej i powrót do równowagi po intensywnych scenach.
- Improwizacja sceniczna PRO - spontaniczność, refleks, budowanie relacji z partnerem scenicznym i

publicznością.

Tekst i scenariusz - praca ze słowem

- Interpretacja tekstu scenicznego - odczytywanie intencji, rytmu i sensu tekstu. Jak znaleźć „prawdę” w każdej kwestii.
- Scenariusz w praktyce - praca z fragmentami sztuk teatralnych i krótkich scen dialogowych. Analiza sytuacji, emocji i relacji między postaciami.
- Monologi i dialogi - indywidualna i partnerska praca z tekstem; jak mówić tak, by słuchacz naprawdę „wierzył”.
- Tworzenie własnych scenariuszy - kreatywne pisanie i improwizacja – uczestnicy uczą się budować sceny na podstawie własnych pomysłów, emocji i doświadczeń.
- Od tekstu do sceny - przekładanie słów na ruch, emocję i gest – jak ożywić tekst na scenie.

Nowość! – Wellbeing & Akceptacja Siebie

- Warsztaty „Lubię siebie” - budowanie poczucia własnej wartości przez ekspresję artystyczną
- Zrozum swoje emocje - jak rozpoznawać, nazywać i bezpiecznie wyrażać emocje
- Scena Uważności (Mindful Acting) - trening obecności na scenie, skupienie, praca z oddechem
- Teatr emocji - improwizacje oparte na prawdziwych uczuciach i doświadczeniach
- Twórczy dziennik aktora - codzienne mini-ćwiczenia z wdzięczności, refleksji i kreatywności
- „Moja historia”- teatr osobisty - każdy uczestnik tworzy krótką etiudę inspirowaną własnymi doświadczeniami - o tym, kim jest, co go porusza, co lubi w sobie.

AKTYWNIE NAD JEZIOREM

- **Wyprawa kajakami** - godzinna przygoda na jeziorze, wspólne wiosłowanie (1 raz w turnusie),
- **Rowery wodne** - godzina rekreacji na jeziorze, wspólne pływanie i dobra zabawa z ekipą (1 raz w turnusie),
- **SUP - Stand Up Paddling** - spróbuj swoich sił na desce SUP,

DODATKOWO W PROGRAMIE

- kąpiele w morzu pod opieką ratownika WOPR
- relaks i słoneczne kąpiele na nadmorskiej plaży a do tego odrobina aktywności -animacje przygotowane i prowadzone przez BUT Kadrę
- **holi - indyjskie święto radości i festiwal koloru** - niezapomniana walka na kolorowe proszki HIT LATA
- pizza party podczas wieczoru musicalowego
- gra terenowa w wersji z zamkniętymi oczami, czyli zaufaj partnerowi nie tylko na scenie
- challenge 24h w postaci - zabawa aktorska, dzięki której możesz być kim tylko chcesz przez cały dzień. Ogranicza Cię tylko wyobraźnia.
- wyjścia na wschód i zachód słońca
- oglądanie w nocy gwiazd na plaży pod okiem KADRY BUA
- **PIANA PARTY & FOTOBUDKA** - dużo piany, muzyka i wakacyjna impreza, a do tego fotobudka i

zdjęcia, które zostaną z Wami na dłużej.
- ognisko/grill z pieczeniem kiełbasek

EXTRA FUN - ATRAKCJE FAKULTATYWNE

Chcesz dorzucić coś ekstra do swojego wyjazdu? Wybierz dodatkowe atrakcje, na które masz ochotę. Możesz wykupić je podczas rezerwacji obozu, przed wyjazdem lub na miejscu. **Opis atrakcji i aktualne ceny dostępne są w zakładce „Fakultety”** oraz podczas dokonywania rezerwacji. Udział w atrakcjach fakultatywnych jest dobrowolny i dodatkowo płatny.

CO JEMY

3 posiłki dziennie + podwieczorek serwowane w stołówce ośrodka. Śniadania i kolacje w formie bufetu.
Pierwszy posiłek kolacja, ostatni posiłek śniadanie + suchy prowiant.

Diety specjalne
Na wcześniejsze zgłoszenie ośrodek może przygotować posiłki uwzględniające wybrane wymagania żywieniowe - dietę lekkostrawną (żołądkową, wątrobową), bezglutenową, wegetariańską, bez laktozy. Ośrodek nie zapewnia diety wegańskiej.

Obowiązuje dodatkowa opłata 315 zł/turnus

Konieczność zastosowania diety należy zgłosić najpóźniej 14 dni przed rozpoczęciem obozu.

TRANSPORT

Dzień 1	wyjazd wg rozkładu jazdy, **przyjazd do ośrodka około godz 17:00**, zakwaterowanie, kolacja
Dzień 2-8	wypoczynek zgodnie z opisem programu
Dzień 9	śniadanie, suchy prowiant, wykwaterowanie, **wyjazd z ośrodka około godz 10:00**, przejazd przez Polskę wg rozkładu jazdy

INFORMACJE TRANSPORTOWE

Transport do/z obozu odbywa się pod opieka wykwalifikowanych wychowawców/konwojentów. Kierownik obozu oczekuje na uczestników obozu

bezpośrednio w obiekcie docelowym.
Uczestników z dojazdem własnym prosimy o przyjazd o godzinie wskazanej w tabeli jako czas przyjazdu do ośrodka. Wcześniej nie zapewniamy opieki.

Obowiązuje limit bagażu -> 1 bagaż główny o sumie wymiarów nie przekraczających 160 cm (wysokość x szerokość x głębokość) + 1 bagaż podręczny (max 5 kg)

W tabelach rozkładu jazdy podajemy godziny odjazdów autokarów/pociągów. Na miejsce zbiórki prosimy o przybycie 20 minut wcześniej. Prosimy na miejsce wyjazdu i powrotu przybywać punktualnie.

[-1] wyjazd/powrót dzień przed datą rozpoczęcia/zakończenia turnusu;
[+1] wyjazd/powrót dzień po dacie rozpoczęcia/zakończenia turnusu.

Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom staramy się zapewnić jak największą ilość miast wyjazdowych, w związku z czym **podróż nie zawsze odbywa się najkrótszą trasą, możliwe są przesiadki** oraz **na wybranych odcinkach zmiana środka transportu na zastępczy (pociąg, mikrobus, samochód osobowy)**. W związku z powyższym zastrzegamy sobie prawo do zmiany rozkładu po uprzednim powiadomieniu Klientów. Z miejscowości objętych rozkładem jazdy staramy się realizować przejazd uczestników we wszystkich terminach, jednak **zastrzegamy sobie prawo odwołania połączenia antenowego jeśli w danym turnusie nie uzbiera się minimalna liczba 6 osób na przejazd daną trasą.** W takim przypadku zostaną Państwo powiadomieni o najbliższym przystanku z którego będzie realizowany wyjazd.

CENY I TERMINY

Impreza	TERMIN	DODATKOWE INFORMACJE	ILOŚĆ MIEJSC	CENA	

CENA NIE ZAWIERA

transportu (koszt transportu uzależniony od miejsca wsiadania – widoczny przy wyborze miasta wsiadania oraz w zakładce transport), imprez fakultatywnych, składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny (płatna obowiązkowo +2 PLN/os.), składki na Turystyczny Fundusz Pomocowy (płatna obowiązkowo +2 PLN/os.).

CENA ZAWIERA

zakwaterowanie i wyżywienie w obiekcie, realizację programu, opiekę kadry BUT: kierownika, wychowawców, ratownika wodnego, ubezpieczenie COMPENSA TU S.A "Ubezpieczeni w Podróży" NNW do 10.000 zł.

INFORMACJE DODATKOWE

- Obowiązkowa kaucja zwrotna - 50 PLN (płatne gotówką na miejscu, po przyjeździe do ośrodka). Kaucja stanowi zabezpieczenie na poczet ewentualnych szkód wyrządzonych w obiekcie lub środku transportu i zwracana jest w całości (pod warunkiem braku szkód) ostatniego dnia pobytu.
- Dokumenty: wypełniona i podpisana karta kwalifikacyjna.
- Proponowane min. kieszonkowe ok. 150 PLN + kaucja (zwrotna) + imprezy fakultatywne.
- Telefony komórkowe, aparaty fotograficzne, czy inny sprzęt elektroniczny uczestnik zabiera na obóz na wyłączną, własną odpowiedzialność. Młodzież nie zabiera telefonów na zajęcia programowe. Atrakcje fakultatywne realizowane są, gdy zgłosi się co najmniej 12 chętnych osób. Planowana liczba uczestników na obozie ok. 40 osób.
- Obowiązuje limit bagażu: 1 bagaż główny do 20 kg o sumie wymiarów nieprzekraczających 160 cm (wysokość x szerokość x głębokość) oraz 1 bagaż podręczny do 5 kg.