



PERFORMANCE & PERSONLIG  
GENNEMSLAGSKRAFT

# SWAINSONS SALONER

## KUNSTEN AT BRÆNDE IGENNEM

Swainsons Saloner er kondenseret inspiration til at styrke din personlige kommunikation og gennemslagskraft. Kunstnerisk underholdning, konkrete værktøjer fra scenekunstens og retorikkens værktøjskasse, bobler, snacks og god stemning i æstetiske omgivelser.

DENNE SALONS TEMA ER:



## SCENISK NÆRVÆR

TO BE – OR NOT TO BE! ER DU HELT TILSTEDE - ELLER KUN HALVT? THATS THE QUESTION!

Hvordan formår du at være fuldt og helt tilstede og få gnisten til at springe mellem dig og dit publikum?

Tilmeld dig **ved at svare på denne mail** – og bliv klogere på kunsten at brænde igennem! Først til mølle - kun 20 pladser pr. gang! Jeg ville blive glad, hvis du ville tage en god ven eller samarbejdspartner med. Bare husk at fortælle det, når du tilmelder dig.

**Dato:** Onsdag d. 26. august og torsdag d. 27. august kl. 16- 18 - selve programmet varer lidt over en time. Resten af tiden bruger vi på kunstkiggeri og mingling.

**Sted:** Hans Alf Gallery, Holbergsgade 8 1057 København K

**Program:** Vi begynder med bobler, fortsætter med en arie af Gounod, efterfulgt af fem minutters indslag om forskellen på overlevelse og levelse; vi retter fokus mod åndedrættets betydning for nærværet og evnen til at brænde igennem. Du får instruktion i en enkel effektiv åndedrætsøvelse, der styrker dit nærvær, din gennemslagskraft og din stemme. Øvelsen hjælper dig endda med at håndtere præstationspres. Obama og Gordon Brown kommer forbi i 30 sekunder. Vi leger med PERSONA-begrebet; vi kigger på gennemslagskraften i den kunst vi er omgivet af; og slutter af med Feel the BEAT – surprise!... og flere bobler, hvis du har lyst;-)

Vi glæder os til at se dig!



Alt det bedste,

**Ilia Swainson i samarbejde med Hans Alf Gallery**