**Poznań, 02 września 2022**

**Galeria Malta wspiera rozwój psychiczny i fizyczny Poznaniaków**

**Kontakt z kulturą i sztuką jest niezwykle ważny w życiu każdego, bez względu na wiek. Ma nie tylko walory edukacyjne, ale pozwala także rozwinąć wyobraźnię oraz uwrażliwić na piękno sztuki. Te dwa aspekty nie tylko inspirują do tworzenia nowych rozwiązań, ale także stają się elementem edukacyjnym. Jednak nie wszyscy mają równy dostęp do takich spotkań z kulturą. Dlatego powstają takie projekty jak „Happy Malta”, które umożliwiają wszystkim mieszkańcom Wielkopolski skorzystanie z bezpłatnych zajęć oraz rozwój swoich umiejętności.**

Projekt Happy Malta, którego inicjatorem jest Galeria Malta, ruszył w lipcu, od tego momentu z darmowych zajęć skorzystało już wielu Poznaniaków. Zajęcia i warsztaty związane z kulturą i sztuką realizowane będą do końca grudnia. Tym samym mieszkańcy Wielkopolski będą mogli wziąć udział w inicjatywach realizowanych w ramach trzech sekcji tematycznych: Stacja Szczęścia, Stacja Tańca oraz Stacja AMICI.

*Happy Malta to projekt, który umożliwia kontakt z kulturą dla wszystkich. Skupia artystów z różnych dziedzin, którzy łączą siły, aby wprowadzać sztukę do codzienności Poznaniaków. Dostępne atrakcje Happy Malty kierujemy do wielu grup, różnorodnych pokoleniowo, pod kątem statusu społecznego i pochodzenia. Zależało nam na stworzeniu przestrzeni, w której każdy uczestnik projektu poczuje się swobodnie. Trzy Stacje Happy Malty oferują odwiedzającym szeroki wachlarz zajęć, dzięki czemu każdy znajdzie odpowiadające mu warsztaty i atrakcje*. – podsumowuje Olga Lewicka, Prezes Fundacji Epidemia Kultury i organizatorka projektu Happy Malta

Stacja Szczęścia to okazja, by na moment wyciszyć się i skupić na sobie, jest dedykowana zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Warsztaty pomogą w odnalezieniu wewnętrznego szczęścia, spokoju, harmonii – bez względu na czynniki zewnętrzne. Darmowe warsztaty jogi Kundalini czy medytacji wspierają rozwój fizyczny oraz psychiczny. Joga poprawia kondycję kręgosłupa, co szczególnie przydaje się w siedzącym trybie pracy i nauki, do którego zmusiła nas pandemia. Regularnie przeprowadzane przez Anę Brodziak zajęcia z jogi Kundalini umożliwiają skupienie się na swoim wnętrzu i głębsze poznanie siebie. Odbywające się cyklicznie warsztaty z samoakceptacji oferują narzędzie pomagające w radzeniu sobie z problemami i otaczającym nas w obecnych czasach hejtem. Uczestnicy zapoznają się z technikami uczącymi bezwarunkowej miłości do samego siebie. Ana Brodziak przedstawia również Praktykę wdzięczności – metodę wyrażania wdzięczności, pozwalającej doceniać nawet najmniejsze elementy codzienności. W przestrzeni Happy Malta powstała „ściana wdzięczności”, fragment przestrzeni, gdzie uczestnicy zajęć mogą wyrażać w formie pisemnej swoją wdzięczność.

*Stacja Szczęścia daje nam okazję do poznania na nowo samych siebie. To okazja na skupienie się na sobie i swoim wewnętrznym „ja”. W codziennym pędzie życia ciężko jest znaleźć chwilę na oddech i wyciszenie się – a to przecież niezwykle ważne. Robienia takich „pauz” w ciągu dnia warto uczyć już od najmłodszych lat. Pozwala to znaczne zmniejszenie napięcia i stresu, którego z biegiem lat przybywa. Praktyka wdzięczności podnosi nasze wibracje. Gdy doceniasz i zauważasz to co dobre w Twoim życiu przyciągasz tego jeszcze więcej.* – komentuje zajęcia Ana Brodziak, kurator Stacji Szczęścia

W ramach projektu Happy Malta, oprócz Stacji Szczęścia mieszkańcy Poznania mogą skorzystać z atrakcji proponowanych przez Stację AMICI. To przestrzeń stworzona przez dzieci ze Stowarzyszenia AMICI , w której mogą rozwijać się i odkrywać swoje pasje. To przede wszystkim zajęcia teatralne i artystyczne. Uczestnicy znajdą tu okazję do wypróbowania swoich sił w działaniach związanych ze sztuką. Poznaniacy mogą śledzić zajęcia teatralne, podglądać młodych artystów przy tworzeniu dzieł malarskich, obejrzeć spektakle czy wziąć udział w spotkaniach literackich. Może wyłonią się tu przyszli studenci Akademii Sztuk Pięknych lub Akademii Teatralnej?

Dla osób zainteresowanych sztuką tańca oraz aktywnością fizyczną twórcy oraz kurator – Fundacja Fouetté, przygotowali Stację Tańca. Zarówno dorośli, jak i dzieci mogą zapisywać się na darmowe warsztaty z wielu rodzajów tańca, od breakdance po balet i jazz. Galeria Malta oferuje również zajęcia z tańca towarzyskiego – w wrześniu ruszą warsztaty Tango Argentino. Latem, kiedy nie ma zajęć wychowania fizycznego, które mobilizowałyby dzieci i młodzież do wysiłku fizycznego, trudniej jest zachęcić je do uprawiania sportu. Choć nawet i wychowanie fizyczne w szkole to nie gwarancja zaznajomienia najmłodszych z ruchem. Wielu uczniów zwalnia się z tych zajęć, nie chce grać w siatkówkę czy koszykówkę. Stacja Tańca oferuje alternatywę do standardowych, typowo sportowych zajęć. Uczestnicy warsztatów mogą spróbować swoich sił w różnych stylach tanecznych, poprawić swoją koordynację ruchową oraz nauczyć się poczucia swobody i kontroli nad własnym ciałem. Zdobyte umiejętności prezentować będą na organizowanych recitalach.

Dla osób, które nie lubią ograniczać swoich ruchów przygotowaną choreografią Happy Malta proponuje LAB JAM, gdzie każdy może, bez względu na wszystko i opinie innych, wyrażać się za pomocą tańca. To wydarzenie, podczas którego uczestnicy wspólnie eksperymentują z ruchem, mierzą z muzycznymi wyzwaniami, dzielą się praktyką i wzajemnie inspirują. Pierwsza edycja LAB JAMu miała miejsce w sobotę 27 sierpnia, oprawę muzyczną wydarzenia zapewnił Damian Drozd - niezależny tancerz, choreograf, nauczyciel tańca i performer. LAB JAM to wydarzenie cykliczne, informacje o następnej sesji można znaleźć na Facebooku Galerii Malta.

Każdy może wziąć udział w zajęciach oferowanych w programie Happy Malta. Projekt Galerii Maltapotrwa aż do końca 2022 roku. Wszystkie aktualności dotyczące projektu znajdują się na Facebooku i Instagramie Galerii Malta. Aby zapisać się na wybrane zajęcia czy warsztaty wystarczy zgłosić się bezpośrednio do organizatora za pośrednictwem adresu mailowego [happymaltaprojekt@gmail.com](mailto:happymaltaprojekt@gmail.com).

**Co dalej w Happy Malcie?**

Już 24 września Poznaniacy będą mieli okazję podziwiać możliwości projektu Happy Malta podczas dnia otwartego, kiedy to twórcy poszczególnych stacji zaprezentują swoje umiejętności i zaproszą do interakcji oraz uczestnictwa w darmowych warsztatach. Odwiedzający zobaczą pokazy taneczne, wezmą udział w wykładzie Any Brodziak dotyczącym „7 kroków budowania wewnętrznego domu szczęścia”. Dla najmłodszych przewidziano zajęcia artystyczne, kącik malarski oraz zabawy z animatorami projektu Happy Malta.