

ROK SZKOLNY 2025/2026
W BOLESŁAWIECKIM OŚRODKU KULTURY-MIĘDZYNARODOWYM
CENTRUM CERAMIKI

CHÓR MIEJSKI „Cantate Deo”

DOŁĄCZ DO NAS!
zapraszamy dzieci (od 12 l.),
młodzież i osoby dorosłe

dyrygentka:
Celestyna Koszak

SPOTKANIE ORGANIZACYJNE:
23.09.25 (WTOREK)
GODZ. 20:00

ZAPISY:
TELEFONICZNIE – 539 121 695
LUB OSOBIŚCIE – BOK-MCC, POK, A9
www.bok.boleslawiec.pl



NIE TRZEBA BYĆ
PROFESJONALISTĄ -
przyjdź, przekonaj się,
że w grupie łatwiej się uczyć
i rozwijać!

Chór miejski otwiera się na młodzież - zapraszamy osoby od 12 roku życia - jest to piękna okazja do integracji międzypokoleniowej!

Dorośli jak zawsze – mile widziani. Nie musisz być profesjonalistką/ profesjonalistą - wystarczy chcieć – przyjdź, przekonaj się czy się nadajesz, a w grupie łatwiej się uczyć i rozwijać.

Zalety śpiewania w chórze to:

1. Poprawa nastroju i redukcja stresu

Śpiewanie grupowe uwalnia endorfiny i oksytocynę – naturalne „hormony szczęścia”. Śpiew działa jak naturalny antydepresant. Psycholog to potwierdzi

2. Rozwój słuchu muzycznego i głosu

Regularne śpiewanie w chórze doskonali intonację, rytm i dykcję. Nawet bez wcześniejszego wykształcenia muzycznego można się dużo nauczyć.

3. Nowe znajomości i super atmosfera

To społeczność z pasją – idealna dla introwertyków i ekstrawertyków. Integracja, wspólne próby, wyjazdy... z czasem to wręcz druga rodzina.

4. Większa pewność siebie

Publiczne występy wzmacniają poczucie własnej wartości i pokonują tremę – to cenna umiejętność także poza muzyką.

5. Trening oddechu i relaksu

Śpiewanie angażuje przeponę i świadomy oddech, co działa podobnie jak joga czy medytacja.

6. Lepsza koncentracja i pamięć

Uczenie się utworów, harmonii i tekstów to trening mózgu – działa jak sudoku, ale z emocjami!

7. Występy

Koncerty, festiwale – przygody gwarantowane!

8. Poczucie celu i sensu

Próby, wspólne cele i rozwój nadają strukturę życiu – to mega ważne dla nastolatków, młodych dorosłych, dorosłych, seniorów. To pomaga pokonać kryzysy!

Dołącz do Chóru Miejskiego i stań się częścią muzycznej wizytówki Bolesławca! Razem tworzymy wyjątkowe brzmienia, które reprezentują nasze miasto podczas najważniejszych wydarzeń kulturalnych.

Zapisy:

Telefonicznie – 539 121 695

Osobiście – BOK-MCC, pok. A9

UWAGA! Spotkanie organizacyjne:

23 września 2025 (wtorek)

godz. 20:00

Sala muzyczna BOK-MCC, I p.