



**MUZYCZNE AFIRMACJE**   
ANNA WACURA

# Wacura

show

Czyli bardzo  
niezwykłe  
urozmaicenie

- Kobięcych spotkań
- Gali
- Szkoleń
- Warsztatów
- Konferencji
- Bankietów
- Woman Campów

# Kim jestem

Na co dzień jestem trenerką wokalną,  
kompozytorką oraz wokalistką.

Moje muzyczne portfolio niesie ze sobą  
kilkadziesiąt występów estradowych.

Śpiewałam min. dla:

- Fakro
- Fundacji Orlen - Dar serca
- Centrum Nauki Kopernik
- Panache Polska
- i wiele innych.

W 2017 roku miałam przyjemność zaśpiewać  
z zespołem The Dead Daisies na dużej  
scenie Woodstock.

Współpracowałam z wieloma fundacjami  
organizując koncerty, których nie sposób  
wymienić w jednym zdaniu.

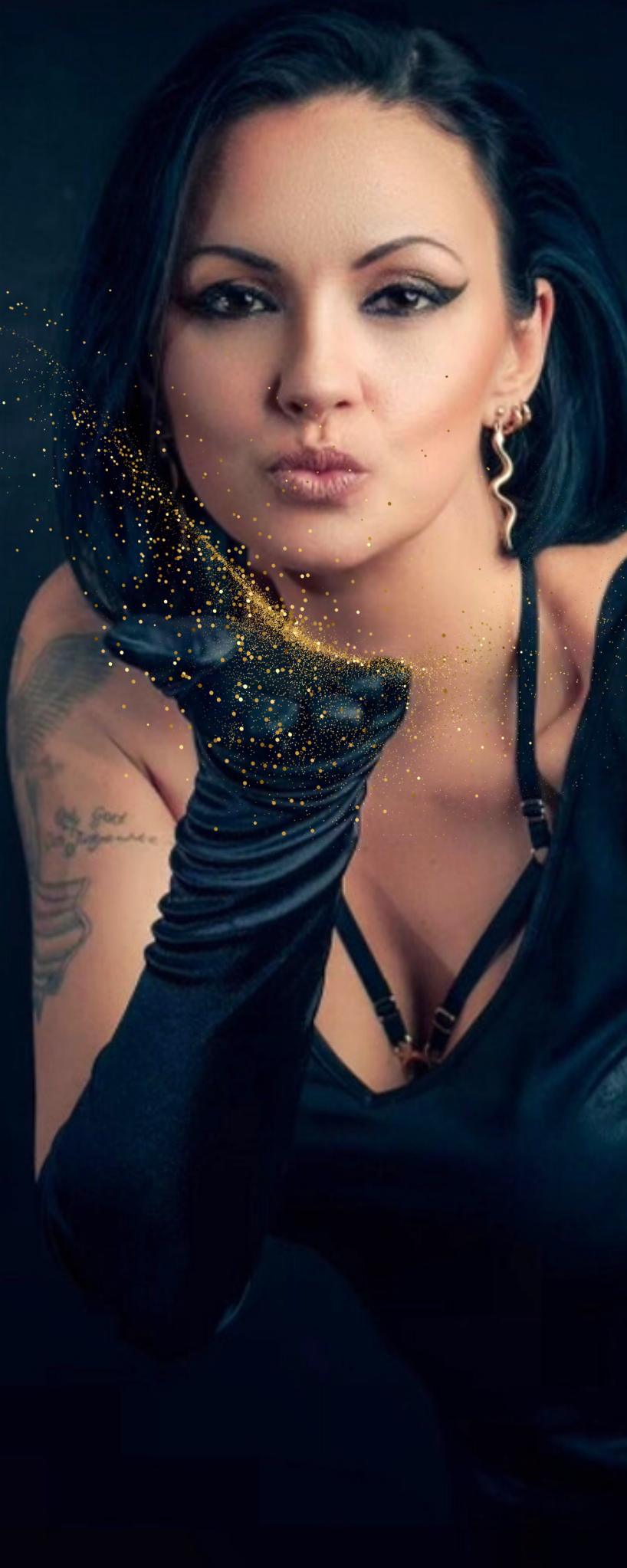
Jestem kompozytorem wielu hymnów dla  
stowarzyszeń i fundacji.

Życie sprawdza mnie w roli samodzielnej  
mamy, która - kiedy tylko może - prowadzi  
swoją muzyczną krucjatę.

Moje zajęcia wokalne to nie tylko śpiew.  
To treningi motywacyjne, nauka właściwego  
poczucia własnej wartości, pozytywnego  
myślenia, a przede wszystkim powrotu do  
"ustawień fabrycznych".

Tak nazywam pokochanie na nowo siebie i...  
swojego głosu.

Od 2021 r. komponuję „**POWER SONGS**”,  
które są eksplozją afirmacji śpiewanych - by  
dodawać sobie energii, wspierać się w  
kobięcych przestrzeniach i wydusić z życia  
jak najwięcej!



# Czy wiesz, że...

...podczas śpiewania uruchamiasz te same obszary mózgu, które są odpowiedzialne za przetwarzanie emocji, zachowań instynktownych i podstawowych potrzeb biologicznych?

Kiedy śpiewasz, podnosisz poziom:

- dopaminy, odpowiedzialnej za **poczucie szczęścia i przyjemności**, poprawiającej **zdolność nauki** nowych rzeczy i zwiększającego plastyczność mózgu;
- serotoniny, dzięki czemu **łagodzisz stres** i lęk, a poprawiasz **apetyt, ciśnienie krwi i jakość snu**;
- oksytocyny, co sprawia, że rośnie w Tobie poczucie więzi z ludźmi;
- endorfin, "legalnych opioidów", doprowadzających **przyjemność** do poziomu **euforii**

oraz obniżasz poziom kortyzolu, hormonu stresu.

A gdy muzykę i śpiew połączymy z afirmacją - to otrzymamy kombinację dwóch potężnych narzędzi, kreujących pozytywne zmiany w nas samych, czyli...

występy inne niż wszystkie

# Wacura

## SHOW

Mój **performance** to występ muzyczny, naładowany afirmacjami, mocnymi brzmieniami, pełen "babskich" treści, na podstawie życiowych historii.

Śpiewam utwory autorskie i covery z przymrużeniem oka, przeplatając je krótkimi anegdotami.

Kilkadziesiąt minut mojego występu wystarczy, aby wyposażyć uczestniczki w pełny arsenał ćwiczeń oddechowych, muzycznych mantr, śpiewania "**Power Songs**"

czyli **muzycznych afirmacji** co skutecznie likwiduje stres i wzmacnia przyjemne doznania - w końcu to moja specjalność!

"Powiedz w końcu dość - nie patrz wstecz, odpuść sobie już"

A woman with dark hair and eye makeup is shown from the chest up. She is wearing a black, long-sleeved, form-fitting dress with a gold glitter pattern. Her right hand is raised to her face, wearing a long, black, ruffled glove. The background is dark, and the lighting highlights her face and the glitter on her dress.

# Bądźmy w kontakcie

Każde wydarzenie ma  
swoją charakter i styl,  
dlatego każda wycena  
jest indywidualna.

zapraszam

*Anna Wacura*