

Dossier de propostes de tallers de formació per a socis i sòcies de l'APdC

Un dels pilars de l'activitat de l'APdC és la formació, pensada per a què els nostres socis i sòcies puguin complementar els seus coneixements, intentant que l'oferta abasti el màxim d'àmbits professionals de la dansa.

L'associació va obrir una convocatòria de propostes de tallers entre totes les persones associades amb l'objectiu de poder oferir formacions impartides per elles mateixes i que responguin als interessos del teixit associatiu de l'APdC.

Aquí trobareu la informació de les **24 propostes** rebudes. Són tallers enfocats a diferents àmbits de la dansa (entrenaments, creació, salut, educació, comunicació... des d'una mirada teòrica o des de la pràctica). Podeu votar el que més us interessi a través d' [aquest enllaç](#).

Les dues propostes més votades es duran a terme al 2020 (dates i horaris a pactar amb el formador/a).

El termini de votacions acaba el 26 de juliol a les 23.59h.

Taller	Professor/a	Durada	Pàgina
1. COM FER FOTOGRAFIES O VÍDEOS PER PROMOCIONAR-TE COM A BALLARÍ/NA AMB RECURSOS PROPIS. Saber utilitzar les eines bàsiques de la fotografia i el vídeo per fer un treball amb un nivell òptim de professionalitat i poder fer les teves pròpies fotos o vídeo per mostrar el teu treball com a ballari/na.	Jesús Robisco Rodríguez	8h	3
2. CONSCIÈNCIA CORPORAL & ESTIRAMENTS. Desenvolupar els estiraments globals actius basats en els principis del mètode de la Reeducació Postural Global (RPG) de Philippe Souhard com a eina eficaç per millorar el rendiment muscular i prevenir lesions.	Silvia Turu Rosell	8h	3
3. CONSCIÈNCIA CORPORAL I RECOL·LOCACIÓ POSTURAL. Prendre consciència de l'aparell locomotor i dels moviments propis.	Montserrat Iranzo i Domingo	4h	4
4. CUINA PER A BALLARINS/NES. TÈCNICA BATCH COOKING. Cuina el menú de la setmana en dues hores adaptat a la teva activitat i menja sa sense preocupar-te del temps.	Mari Sol Martin del Castillo	4h	5
5. CURS DE COMPOSICIÓ ORIENTAT A LA CREACIÓ DE COREOGRAFIES. Estudiar els principis de la composició, experimentar el procés d'estructurar el moviment en frases i fragments, i aprendre a dirigir intèrprets.	Josep M ^a López Santamaría	8h	5
6. DANCE THE SPACE. A partir de preguntes simples com "Per què ballo?" "Per què i com em moc?" "On em moc?", començarem una investigació centrada en l'estudi del moviment en relació amb l'espai, inspirat en part pel mètode Laban.	Poglie Francesca	8h	6
7. DANSA AL BOSC. Integrar l'espai exterior com a eina per a generar nous estats físics i la generació de moviment. Com pot influir la natura i el contacte directe amb ella en el moviment propi.	Claudia Solano Watson	4h	7

Taller	Professor/a	Durada	Pàgina
8. DANSA CELTA IRLANDESA. Adquirir coneixement teòric i pràctic de la dansa irlandesa.	Betlem Burcet Torres	8h	8
9. DANSA IMPROVISACIÓ COM A ART INDEPENDENT EN ESCENA. Eines bàsiques per fer servir la dansa improvisació com un art independent en escena.	Dominik Borucki	8h	9
10. EINES PER A LA DANSA: NUTRICIÓ, EL TEU ENTRENAMENT INVISIBLE. Millorar el desenvolupament de la consciència, la responsabilitat i l'autonomia del professional de la dansa en els seus hàbits alimentaris.	Raquel A. Santacruz García	4h	10
11. EM MOC, DESPRÉS CANVIO - ARTS DEL MOVIMENT EN DIVERSOS CONTEXTOS SOCIALS. Potenciar l'empoderament de les persones treballant "la presa de decisions" en petites accions a través de propostes relacionades amb joc, moviment, escolta, expressió, consciència corporal i sensorial, creativitat...	Sara García-Guisado	5h	11
12. FÀSCIA; COMPLEXITAT ELÀSTICA. Dinàmiques de percepció i experimentació de l'elasticitat del cos.	Maria Mora Alcolea	8h	12
13. GYROKINESIS. Entendre el cos i el moviment des d'un altre punt de vista. Ajudar el nostre cos i donar-li més mobilitat i llibertat.	Elena Pallarés Torres	4h	13
14. INICIACIÓ A LA TÈCNICA HIPOPRESSIVA LPF. Coneixement i control de l'estàtica corporal; aprenentatge i pràctica d'una seqüència bàsica per la seva integració a la rutina del ballari.	Mònica Monge Saura	4h	13
15. LA DANSA, ESPAI D'EXPRESSIONI PER A LA VELLESA. Prendre consciència de les possibilitats de la dansa com a millora del benestar físic i emocional de les persones grans.	Patricia Mas Esquerra	4h	14
16. LA REBEL·LIÓ DEL MOVIMENT, LA CREACIÓ DES D'UN MATEIX. Espai d'investigació i creació escènica a partir de les obres sociopolítiques de la pintora portuguesa Paula Rego.	Laia Mora Martínez	8h	15
17. LABORATORI: MOVING DEEPER. Conèixer millor l'anatomia del cos i aprendre accedir-hi mitjançant diferents tècniques de manipulació. D'aquesta manera descobrirem com la memòria corporal ajuda a prendre una major consciència corporal.	Clàudia Solano Watson	8h	16
18. L'ATENCIÓ COM A REQUISIT PREVI ALS APRENENTATGES. Informar els docents sobre el funcionament de l'atenció, facilitar algunes estratègies per fomentar-la i conèixer les dificultats i els trastorns de l'atenció que sovint es poden trobar entre l'alumnat.	Marta Guerrero Lluís	4h	17
19. LOCKING (DANSA URBANA). Dansa nascuda a finals dels 60 a Los Angeles (EUA), d'arrel afroamericana i estretament vinculada als ritmes i el "groove" de la música funk.	Guille Vidal-Ribas	8h	17
20. ON LES PARAULES NO ARRIBEN: LA DANSA EN PROCESSOS DE MEDIACIÓ INDIVIDUAL I COL·LECTIVA. Conèixer noves maneres de concebre la dansa en el treball socioeducatiu amb diferents col·lectius.	Sandra Jurado Rey	4h	19

Taller	Professor/a	Durada	Pàgina
21. RECICLATGE PER A PROFESSORS (PEDAGOGIA, COREOGRAFIA...). Les noves tendències, noves tècniques, cal que la motivació del professor sigui sempre una finestra d'aire per aconseguir noves fites.	M Dolors Gonzalez	8h	19
22. RÍTMIA: UNA APROXIMACIÓ SENSORIAL ALS POLIRRITMES. Familiaritzar-se amb el llenguatge i la filosofia del Mètode Mirall, una innovadora aproximació a la composició i la pedagogia musical.	Emma Villavecchia Liebman	8h	20
23. TEAMBUILDING I GESTIÓ DE L'ESTRÈS A TRAVÉS DEL RIURE. Crear una porta per aconseguir la relaxació, obrir la nostra capacitat de sentir i arribar a la creativitat senzillament utilitzant el riure com a camí.	Irene García Martínez	8h	22
24. VEU EN MOVIMENT. Incloure la veu com a part de la nostra capacitat de transmissió en el fet docent i en el procés creatiu.	Miquel Barcelona Palau	4h	23

1. COM FER FOTOGRAFIES O VÍDEOS PER PROMOCIONAR-TE COM A BALLARÍ/NA AMB RECURSOS PROPIS

Objectius.

Saber utilitzar les eines bàsiques de la fotografia i el vídeo per fer un treball amb un nivell òptim de professionalitat i poder fer les teves pròpies fotos o vídeo per mostrar el teu treball com a ballarí/na.

Contingut.

Conceptes bàsics de la fotografia i el vídeo. Treure el màxim partit a una càmera no professional o un mòbil. Conceptes bàsics de l'edició de fotografia i vídeo. Recursos gratuïts per a l'edició de fotografia i vídeo. Formats de fotografies i vídeos. Com preparar una sessió de dansa. Com publicar el treball.

Destinataris.

Tothom que necessiti fotografies i vídeo per promocionar la seva feina.

Durada: 8 hores.

Jesús Robisco Rodríguez.

Llicenciat en Educació Física per la Universitat Autònoma de Madrid. Autodidacta i després format en EFTI - Escola de Formació de Tècnics de la Imatge; "Curs de Fotografia Professional" i Màster en Fotografia en « Concepte i Creació ». Especialitzat en dansa i moviment. Més de 15 anys d'experiència fotografiant dansa.

2. CONSCIÈNCIA CORPORAL & ESTIRAMENTS

Objectius.

Desenvolupar els estiraments globals actius basats en els principis del mètode de la Reeduació Postural Global (RPG), de Philippe Souchart, com a eina eficaç per millorar el rendiment muscular, així com prevenir les lesions en la formació, entrenaments corporals dels ballarins/es i altres disciplines de les arts escèniques.

Contingut.

Principis de la RPG-Dansa – Dualitat Muscular (Estàtica-Dinàmica) – Entrenament de les 10 autopostures (cadena muscular) – Consciència Corporal – Relació Cos-Ment. Relaxació i Respiració conscient.

Destinataris.

Arts escèniques tots els nivells; persones que s'inicien a la dansa, ballarins/es, professionals, docents, terapeutes.

Durada: 8 hores.

Silvia Turu Rosell.

Professora de dansa, diplomada per la Universitat de teràpies manuals de Saint Mont. França. Especialitzada en Consciència Corporal & Estiraments mètode Autopostures - RPG de Pilippe Souchart. Actualment imparteix tallers, conferències i cursos monogràfics de Consciència Corporal & Estiraments.

3. CONSCIÈNCIA CORPORAL I RECOL·LOCACIÓ POSTURAL

Objectius.

- Focalitzar la "propiocepció".
- Adquirir estratègies dirigides a l'acció del moviment.
- Realització d'exercicis de percepció corpòria, de reconeixement múscul-esquelètic-articular, i de descoberta de nous moviments.
- Prendre consciència de l'aparell locomotor des de l'esquema corporal del mateix i reconeixement de moviments propis a partir d'un treball corporal bàsic, en la línia de la globalitat corporal, augmentant gradualment la dificultat.

Contingut.

A trets generals: els continguts dels objectius s'enfoquen a la identificació, a partir d'exercicis guiats dirigits a l'observació de les parts isolades del mateix cos, fomentant l'atenció plena i promovent les capacitats d'atenció, així com a saber apreciar els moviments propis i el que aquests comporten.

Durada: 4h.

Destinataris.

Obert a tothom.

Montserrat Iranzo i Domingo.

Dansaterapeuta, ballarina, intèrpret, creadora i docent. Investiga i genera processos on l'individu, la comunitat i la societat s'interrelacionen amb el món de la dansa, el moviment, els seus processos creatius i el món psico-sociopedagògic. Sòcia Fundadora de Dansalut® i co-fundadora del grup de Peritatge Judicial Social del Col·legi de Treball Social.

4. CUINA PER A BALLARINS/NES. TÈCNICA BATCH COOKING

Objectius.

Oferir tècniques de Batch Cooking saludable, dirigits a una nutrició densa en nutrients, fàcil i d'acord a la seva activitat. Que aprenguin receptes senzilles i nutritives i com cuinar-les i guardar-les de manera que ja tingui preparat el menú de tota la setmana, i se centrin en el seu entrenament i actuacions, sense oblidar-se de quelcom fonamental, la seva nutrició.

Contingut.

- Bases d'una nutrició saludable en dansa.
- Organització de menú setmanal.
- Tipus de cocció i emmagatzematge.
- Preparació de les receptes en tappers individuals.
- Dinar i snaks (freds o calents segons recursos).
- Petita degustació i conclusió.

Destinataris.

Ballarins/es, performers, gent activa, professors de dansa, altres.

Durada: 4 hores.

Mari Sol Martin del Castillo

Ballarina i pedagoga de la dansa (Conservatori professional de Dansa de Granada i Conservatori Superior de Dansa de Màlaga). Màster en Dansa i Arts del Moviment per la UCAM (Múrcia) i Màster en Dance Performance Practice (Tesina: Nutrition for Dance Performance) per la London Contemporary Dance School, The Place, Londres. Estudiant de Tècnic Superior en Dietètica i Nutrició.

5. CURS DE COMPOSICIÓ ORIENTAT A LA CREACIÓ DE COREOGRAFIES

Objectius.

Saber construir una composició a partir d'una música amb la possibilitat d'unir-la a d'altres en una composició conjunta; explorar el procés de cerca de moviment; estudiar els principis de la composició d'acord amb l'ús dels elements de dansa; experimentar el procés d'estructurar el moviment en frases i fragments; saber dirigir els intèrprets; saber organitzar el temps de treball; saber treballar en equip; presentació de la composició i controlar i documentar el procés creatiu.

Contingut.

- Definir el punt de partida: musical, dramàtic, visual...
- Anàlisi musical.
- Definir els elements de dansa i idees de moviment.
- Recolzament visual: esquemes, dibuixos o imatges.
- La frase en la composició.
- La frase en el grup.
- Estructura de la composició.
- Control del procés.
- Presentació.

Destinatari.

Dirigit a professionals, professors i alumnes de nivell mig-avançat de qualsevol especialitat de dansa, que hagin de coreografiar.

Durada: 8 hores.

Josep M^a López Santamaría.

Titulat en dansa clàssica pel Conservatori Professional de l'Institut del Teatre i en Coreografia i tècniques d'interpretació de la dansa pel Conservatori Superior de Dansa. Ballarí professional al Theatersommer Netzeband, Staatstheater Schwerin (Alemanya), Gran Teatre del Liceu, Teatro Real i Òpera Berlioz. Sis anys de suport docent com a ballarí intèrpret del Conservatori Superior de Dansa de Barcelona en el departament de Coreografia.

6. DANCE THE SPACE

Objectius.

Desenvolupar la consciència corporal i la poesia del cos utilitzant-lo de forma tridimensional, és a dir, quan una performance pot ser vista des de diferents punts de vista: al voltant, per sobre, pels costats, per arribar a una teatralitat dels gestos i un consegüent desenvolupament de l'arquitectura del cos en relació amb l'espai. A través de:

- Ús de diferents llenguatges corporals com: desconstrucció, dissociació-fragmentació, corbes i moviments de caiguda.
- Composició coreogràfica.
- Desenvolupament de la improvisació dels intèrprets amb els elements estudiats durant la classe, participació activa dels intèrprets en el procés de composició coreogràfica.
- Consegüent creació d'una composició pròpia.

Contingut.

The movement is the essential ingredient of how world continues to survives (Akran Khan). A partir d'aquesta idea i de preguntes simples com "Per què ballo?" "Per què i com em moc?" "On em moc?", començarem una investigació centrada en l'estudi de el moviment en relació amb l'espai inspirat en part pel mètode Laban.

Destinatari.

Ballarins i ballarines professionals i no professionals.

Durada: 8 hores.

Poglie Francesca.

Comença la seva carrera el 2003 treballant en diferents teatres com: Teatre Duisburg, Biennial de Venècia, Teatre an der Rott, Teatre Gran La Fenice, Staatstheater Darmstadt, Bregenzer Festspiele, Opera Koln i amb Spellbound Dance Company, Staatstheater Darmstadt, Emanuele Soavi Incompany, treballant amb diferents coreògrafs com: Emanuele Soavi, Richard Siegel, Didy Veldman, Mauro Astolfi, Mei Hong Ling, Johann Kresnik, Susanne Linke. Des del 2105, també és curadora de dansa i directora de projectes de Llac Dance Fest: departament de dansa de l'curtmetratge internacional Festival Llac Film Fest (www.lagofest.org).

7. DANSA AL BOSC

Objectius.

Integrar l'espai exterior com a eina per a generar nous estats físics i la generació de moviment. Com pot influir la natura i el contacte directe amb ella en el moviment propi. Apropar el territori del parc de Collserola als participants d'una forma presencial i diferent. Treballar eines d'improvisació i composició instantània fora de l'entorn habitual (la sala), tot formant part d'un paisatge real.

Contingut.

Caminada al llarg d'un recorregut escollit amb diferents parades. Cada parada es proposarà una activitat diferent relacionada amb la integració, l'escolta i la influència de l'entorn. Posada en pràctica de diferents eines de composició en l'espai "bosc". Escripura i tancament.

Destinantari.

Professionals i estudiants de dansa.

Durada: 4 hores.

Clàudia Solano Watson

Actualment desenvolupa activitats relacionades amb la investigació, la creació i la docència en dansa. Llicenciada en Psicologia per la Universitat Ramon Llull i professora Diplomada per la Royal Academy of Dance (London), ha treballat per a diferents companyies de dansa i teatre col·laborant en la creació i com a intèrpret. Col·laboradora habitual de Pere Faura / la Diürna per a diferents projectes escènics i pedagògics des de fa 10 anys. En l'última producció de l'Albert Quesada "Flamingos" participa com a assistent de direcció. Ofereix tallers de dansa (improvisació, entrenaments i tallers de Moviment en família) per a diferents col·lectius i a diferents espais de la ciutat de Barcelona i arreu del món.

8. DANSA CELTA IRLANDESA

Objectius generals.

L'objectiu d'aquest curs és adquirir coneixement teòric i pràctic de la dansa irlandesa, disciplina artística ben coneguda no només a Europa sinó mundialment, ja que en alguns països anglosaxons la Titulació en Dansa Irlandesa és carrera universitària de 4 anys.

Aquest coneixement donarà al professor molts més recursos, tant per a ser practicats dins l'aula ordinària com en les festes, actes, setmanes culturals i altres actes de fi de curs on hi fa presència indispensable de la música i la dansa.

Objectius específics.

- Donar coneixement teòric de la dansa celta irlandesa.
- Aprendre ritmes, aspectes musicals de la dansa irlandesa i la seva aplicació des de la pràctica.
- Aprendre vocabulari anglès usual utilitzat pels ballarins de dansa irlandesa.
- Entendre la música i la dansa com a element inclusiu i integrador de les distintes cultures del món.
- Gaudir del ball irlandès individual i grupal.

Contingut.

Primera sessió (4h):

- Introducció a la cultura irlandesa.
- Estat actual de la dansa celta irlandesa a nivell mundial. Músics, ballarins de renom i espectacles exitosos. (Vídeo).
- Els estudis de dansa irlandesa en l'àmbit universitari. El màster de dansa irlandesa a Irlanda.
- La importància del vestuari en la dansa irlandesa. (Vídeo).
- Les competicions europees i mundials de dansa irlandesa. Els nivells d'assoliment en la dansa irlandesa, funcionament i normes de comportament i avaluació.
- Introducció al ball social irlandès (Ceilidh).
- Execució d'un ball social irlandès amb tot l'alumnat.

Segona Sessió (4h):

- Repàs teòric dels coneixements adquirits a la primera sessió.
- El ball solo. El Light Jig. Els balls irlandesos al segle XVII.
- Demostració de ball solo.
- Audició de música de ceilidh i la seva traducció al català: Turn the Lady, Lady's in, Walls of Limerick, Siege of Ennis.
- Execució de ball social irlandès a partir de les músiques de ceilidh amb tot l'alumnat.
- Introducció al Sean Nos. (Vídeo).
- Diferència amb el Claqué actual. (Vídeo).
- Execució de Sean Nos.
- Execució de ball social irlandès, ceilidh amb tot l'alumnat.
- Visió Global de la dansa, dansa catalana versus dansa Irlandesa.

Destinatari.

Curs de formació dirigit a Professors de dansa. Preferentment dirigit a ballarins, docents i educadors físics així com per a tot/a mestre/a interessat en conèixer a fons aquesta temàtica artística.

Durada: 8 hores.

Betlem Burcet Torres.

Diplomada en Magisteri especialitat Educació Musical. Màster de Dansa Irlandesa per la Universitat de Limerick (Irlanda). Grau mitjà de piano al Conservatori Isaac Albéniz de Girona. Postgrau en Musicoteràpia (UdG).

9. DANSA IMPROVISACIÓ COM A ART INDEPENDENT EN ESCENA

Objectius.

Entrenament de la disponibilitat de moure i completar temes significatius i energèticament rellevants en escena, seguint aquests objectius:

- Entrenament del moviment basat en el centre.
- El centre com a base de la relació amb el grup.
- Saber reconèixer i utilitzar l'energia de l'ombra i de la màscara en moviment i expressió.
- Conèixer teòricament la relació entre la creativitat i l'art d'un costat, amb la màscara i l'ombra a l'altra banda.
- Conèixer i aplicar la "lògica del sentir" en la improvisació.

Contingut.

En aquest taller treballarem algunes eines bàsiques per fer servir la dansa improvisació com un art independent en escena. La dansa improvisació fa servir totes les possibilitats que brinda el cos per expressar-se, incloent-hi el moviment del cos físic però també la veu i la paraula, el cant, la ment, la imaginació, l'emoció i el sentiment.

Treballarem més en detall sentir i la "lògica del sentir", el centre del cos i la màscara i l'ombra com a patrons de comportament que regeixen el nostre comportament individual i grupal:

- La "lògica de sentir" és preverbal i existeix ja abans que desenvolupem la capacitat d'anomenar el món i les coses i ocurrencies en el món. En aquest sentir, espai i temps no són lineals. Per exemple, si em poso en el lloc d'algú, puc accedir a informació que té aquesta persona en el meu espai sensible. En el sentir som creats (rebem el que sentim) i creem alhora (sentim el que fem i els seus resultats).
- El centre: iniciar el moviment des del centre ens porta una organicitat de moviment i connexió amb l'entorn que d'altra manera no podem assolir.
- L'estructura del nostre cos, ment i emoció estan marcats profundament per la nostra màscara i ombra personal. Màscara i ombra són la manera com donem forma a la nostra energia vital. Es mouen en la nostra dansa i en les relacions i són la base i el material de la nostra creativitat i del nostre art.

Amb aquestes eines com a base, buscarem entrar en la improvisació, moure l'energia del grup i de cada intèrpret d'una manera que sigui satisfactòria, que sigui interessant i significativa també per als observadors, i que completi el que sentim que volem fer i crear.

Destinatari.

Professionals de la dansa.

Durada: 8 hores.

Dominik Borucki

És ballarí, coreògraf i professor de dansa. Fa més que 25 anys ensenya dansa i presenta els seus espectacles en uns 15 països d'Europa, Amèrica i l'Índia. El seu especial interès és la improvisació com a art de comunicar-se amb altres i amb si mateix en escena. Això inclou la consciència del cos, de la ment i de les emocions. L'any 2012 va ser nominat per al premi Dansacat en la categoria de Trajectòria Professional.

10. EINES PER A LA DANSA: NUTRICIÓ, EL TEU ENTRENAMENT INVISIBLE.

Objectius.

Millorar el desenvolupament de la consciència, la responsabilitat i l'autonomia del professional de la dansa en els seus hàbits alimentaris. Específicament:

- Identificar i entendre les bases d'una correcta alimentació, per cobrir els requeriments en les etapes de la vida del ballarí i per al correcte desenvolupament físic i mental.
- Orientar i conscienciar el professorat per detectar trastorns nutricionals en els seus entorns educatius i aplicar accions preventives.
- Saber com triar un pla d'alimentació adaptat a la pràctica de la dansa i reflexionar per mitjà d'exemples pràctics.

Contingut.

Aquest taller formatiu neix amb la intenció d'ampliar els teus coneixements per desenvolupar la teva professió com a intèrpret, coreògraf/a o docent de dansa. Aportarem estratègies des del camp de la nutrició que habitualment queda pràcticament fora de la formació artística.

El nostre objectiu és oferir un enfocament pràctic sobre la salut en dansa de forma científicament validada. No només cal formar els ballarins en la tècnica, el rendiment també depèn de la salut mental i física.

Coneixent els aliments i cuidant el teu cos podràs prevenir lesions i afrontar millor els reptes en la teva carrera.

La manca d'educació nutricional ha generat falses creences en la nostra cultura i en els nostres hàbits incidint, de vegades de manera negativa, en el desenvolupament integral de l'intèrpret. Per tant, el millor tractament és la prevenció i per a això cal que ballarins, docents i professionals de la dansa manegen coneixements, recursos i estratègies necessaris per fer front al seu dia a dia.

Destinataris.

Intèrprets, coreògrafs/es, docents de la dansa i estudiants de dansa.

Durada: 4 hores.

Raquel A Santacruz García

Graduada en Pedagogia de la Dansa, formada en dansa contemporània en CAD i en grau mitjà de dansa clàssica. Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica a la UCAM i Graduada en Nutrició Humana i Dietètica en la UA. Ha treballat amb Teatre el Vetllador, Centre Coreogràfic Gallec, Una altra Dansa i amb cia. La Quebrá. Actualment dirigeix la seva consulta privada Nutrición, Salud y Más.

11. EM MOC, DESPRÉS CANVIO - ARTS DEL MOVIMENT EN DIVERSOS CONTEXTOS SOCIALS

Objectius.

Potenciar l'empoderament de les persones treballant "la presa de decisions" en petites accions (per afrontar nous reptes, ja siguin els implícits en la participació del mateix projecte comunitari com altres relacionats amb la vida mateixa) a través de propostes relacionades amb joc, moviment, escolta, expressió, consciència corporal i sensorial, creativitat..., i treballant des de l'individual cap al grupal.

Contingut.

Un taller per compartir eines pràctiques de treball, vinculades a experiències de desenvolupament comunitari a través de la dansa.

Treballarem des del joc cap a la dansa, creant d'entrada un ambient lúdic com a base inicial de qualsevol proposta i així apropar-nos des d'un lloc distès, deixant anar possibles bloquejos i incentivant la participació, sigui quin sigui el focus del projecte, col·lectiu beneficiari o acció social al que ens dirigim.

La metodologia serà activa i d'anàlisi, amb caràcter obert a poder compartir idees, inquietuds o necessitats.

A la fi de la jornada haurem jugat, dansat, dissenyat exercicis per a casos imaginaris o reals, compartit experiències i potser estarem més enfortits/des, estimulats/des i amb ganes d'afrontar nous reptes de creació pròpia o col·laboracions, en iniciatives de naturalesa comunitària o d'arts del moviment com a intervenció social.

Destinataris.

Dirigit a ballarins, artistes, creadors, docents ..., amb o sense experiència en el sector comunitari.

Durada: 5 hores.

Sara García-Guisado

Ballarina, creadora i docent, amb més de vint anys d'experiència professional en Arts del Moviment i Escèniques. Ha desenvolupat projectes nacionals i internacionals d'acció social en diversos contextos (poblacions rurals, centres penitenciaris, dones víctimes de violència, barris urbans, immigrants àrabs, joves en risc d'exclusió...) aplicant, dissenyant i fusionant mètodes de creativitat, dansa, teatralitat + intuïció. (Saragarciaquisado.com)

12. FASCIA; COMPLEXITAT ELÀSTICA

Objectius.

- Entendre que és la fàscia.
- Treballar en les seves qualitats plàstica i elàstica.
- Trobar un moviment més eficient a través d'utilitzar les anomenades qualitats de la fàscia.
- Estudiar i explorar la interrelació entre fàscia, músculs i esquelet.

Contingut.

La fàscia forma part del teixit connectiu del cos humà. Aquest és un sistema global, continu i amb capacitat elàstica. Fàscia embolcalla cada part del cos, tant en l'àmbit cel·lular fins a sota la pell, connectant cada part del cos amb la resta. Estretament lligada el sistema nerviós funciona com un òrgan sensitiu. I arran de la seva capacitat elàstica podem economitzar esforç muscular durant el moviment i trobar un treball global i col·laboratiu amb els sistemes ossi i muscular.

Desenvolupament de les classes:

- Sessions teòriques sobre la fàscia i la seva relació amb l'anatomia estructural.
- Dinàmiques de percepció i experimentació de l'elasticitat del cos.
- Manipulacions per parelles per sentir la fàscia de manera passiva i poder entendre la relació amb el sistema muscular quan ens movem per nosaltres mateixos.
- Petits motius de moviment amb la finalitat d'estudiar les funcions de la fàscia en moviments concrets.
- Encadenaments llargs de moviment amb la mateixa finalitat que els petits motius però incloent-hi complexitat.

Destinataris.

Professionals de les arts escèniques.

Durada: 8 hores.

Maria Mora Alcolea

Ballarina, intèrpret, improvisadora i certificada en Axis Syllabus. Estudia dansa al Conservatori Artemis Dansa de Tarragona i en 2007 viatja a Brussel·les on se certifica en Axis Syllabus i rep els entrenaments de Jette Studio, Studio Hybrid, La Raffinerie i intensius esporàdics a P.A.R.T.S. Ha impartit i imparteix l'Axis Syllabus a Bèlgica, França, Itàlia, Hongria i Grècia. Ballarina del Col·lectiu Free't, de Zum Zum Teatre i intèrpret i coreògrafa de la Cia Arima.

13. GYROKINESIS

Objectius.

Entendre el cos i el moviment des d'un altre punt de vista. Ajudar al nostre cos i donar-li més mobilitat i llibertat.

Contingut.

- Escalfament i principis bàsics del mètode.
- Coneixements del vocabulari i la teoria, ajudar a entendre com protegir i donar més espais a les articulacions.
- Classe de gyrokinesis.

Destinataris.

Principalment ballarins i ballarines, però és un mètode que pot fer tothom.

Durada: 4 hores.

Elena Pallarés Torres.

Ballarina del '98 fins al 2014. Professora de dansa des de 2002, gyrotonic trainer des de 2014, i gyrokinesis trainer des de 2018.

14. INICIACIÓ A LA TÈCNICA HIPOPRESSIVA LPF

Objectius.

Coneixement i control de l'estàtica corporal. Aprenentatge i pràctica d'una seqüència bàsica per la seva integració a la rutina de l'intèrpret.

Contingut.

- Fonaments teòrics de la tècnica hipopressiva Low Pressure Fitness.
- Fonaments pràctics de la tècnica hipopressiva Low Pressure Fitness.
- Aprenentatge i pràctica de la tècnica postural i respiratòria.
- Aprenentatge i pràctica de la seqüència per la seva integració a la rutina de l'intèrpret.

Destinataris.

Ballarins en actiu (rutina d'entrenament o escalfament d'escenari); ballarins en formació (conèixer les tècniques corporals més actuals), ballarins que no estan en actiu (manteniment).

Durada: 4 hores.

Mònica Monge Saura

Instructora Certificada d'Hipopressius LPF; Màster en Teràpia pel Moviment i la dansa (UB); Instructora de loga; MBSR (Programa de reducció de l'estrès Mindfulness) (UB); Ballarina i cantant en diverses companyies i produccions (destacant cia. Roseland Musical); profesora de dansa i dansaterapeuta a

diversos col·lectius; formació en diferents estils de dansa (clàssica, jazz, contemporànea, urbanas, claqué...); formació a l'escola de Teatre Musical Memory.

15.LA DANSA, ESPAI D'EXPRESSIONI PER A LA VELLESA

Objectius.

- Donar a conèixer el projecte *Bellànima* com a referent de la dansa aplicada al col·lectiu de persones grans en situació de dependència.
- Prendre consciència de les possibilitats de la dansa com a millora del benestar físic i emocional de les persones grans.
- Conèixer noves formes d'intervenció de les persones grans a partir de la dansa.
- Afavorir una mirada positiva i dignificadora de la vellesa.

Contingut.

- Presentació del projecte *Bellànima, espai d'expressió per a la vellesa*, a través de material gràfic i audiovisual. Aquest és un projecte específic d'expressió i moviment corporal, especialment dissenyat i creat per a beneficiar a les persones grans usuàries de centres residencials i centres de dia, principalment.
- Exercicis vivencials representant una situació que ens permetrà posar-nos en el rol de persona gran i de ballarí, per afavorir l'expressió i el moviment de les persones d'edats avançades i patologies diverses.
- Realització d'una sessió de *Bellànima*: Els participants estan asseguts en cadires i es treballa en cercle o en petits grups. Es treballa tant l'experimentació individual com l'experimentació i relació amb l'altre. A través del moviment la persona pot connectar amb la seva part vital i món intern i el pot expressar i compartir amb la resta. Són activitats que afavoreixen el contacte i la relació amb els altres, la revitalització del cos, la desinhibició i el desbloqueig, tant a nivell físic com emocional.
- Posada en comú de les experiències i sensacions que s'han viscut durant la formació.

Destinataris.

Professionals de la dansa i del moviment corporal.

Durada: 4 hores.

Patricia Mas Esquerra.

És ballarina, creadora i pedagoga. Des de fa 17 anys, troba en l'art escènic el mitjà més profund per comunicar-se. Pedagògicament realitza cursos i tallers de dansa amb l'objectiu d'investigar el moviment. Ha format part del projecte "Tots dansen" i "Belluga't", i actualment és tallerista de l'Associació *Bellànima*, espai d'expressió per a la vellesa, i està en procés creatiu de la performance "Eva", iniciat amb una beca de l'APdC al 2019.

16. LA REBEL·LIÓ DEL MOVIMENT, LA CREACIÓ DES D'UN MATEIX

Objectius.

- Desenvolupar la preparació física i la consciència corporal.
- Treballar la concentració interna.
- Investigació i creació en el llenguatge del cos i la veu a partir de les obres escollides.
- Descobrir noves maneres d'articulació i d'aprofundir en l'univers de cadascun a través de les obres sociopolítiques de Paula Rego.
- Creació escènica utilitzant materials reciclats i/o objectes.
- Treball individual i col·lectiu.

Contingut.

Espai d'investigació i creació escènica a partir de les obres sociopolítiques de la pintora portuguesa Paula Rego. Aquest laboratori proporcionarà eines de treball per tal d'expressar les diferents reflexions sociopolítiques que viu la dona en la societat actual. Durant la recerca s'utilitzaran objectes, vestuaris i materials reciclats com a part íntegra del procés, es proposaran situacions físiques a partir de jocs d'improvisació permetent a l'actor-ballerí sortir de l'espai de confort, a més de material didàctic sobre les pintures de l'autora.

Es tracta d'oferir un punt de trobada on el creador té l'oportunitat d'experimentar noves maneres d'articulació, per compartir i debatre les problemàtiques socials en la que s'enfronta i viu la dona, les seves emocions i les conseqüències sobre la seva vida en la societat actual.

L'etapa artística de la pintora proposada s'enfoca en la dominació, l'opressió i la violència amb la qual es qüestionen els estereotips imposats a la societat mitjançant la visió de l'artista. Les obres representen la dona reprimida socialment, les conseqüències d'aquesta opressió i l'estret límit que separa el desig inconscient i instintiu de l'acte conscient. La dona representada és poderosa, brutal en la seva animalitat, una rebel·lió de desitjos no expressats, reprimits. A través d'una dansa física i teatralitzada es representaran escenes aparentment ordinàries que adquireixen rellevància perquè són, alhora, realitats socials invisibles. Tot i això, es donarà llibertat perquè les persones assistents al taller escullin altra pintura que estigui relacionada amb el motiu d'investigació.

Aquestes trobades es realitzaran en un espai on el respecte, l'estima i l'empatia hi seran presents durant el procés d'investigació, per tal que les participants es puguin sentir còmodes i tinguin l'oportunitat de buidar/expulsar, amb formes d'expressió més emocional i instintiva través del cos, tot allò que la societat ha imposat conscientment i/o inconscientment per tal d'aportar la seva visió individual del món i la dona.

Destinataris.

A totes les persones que tinguin un vincle amb la dansa i/o teatre.

Durada: 8 hores.

Laia Mora Martínez.

Nascuda a Barcelona, Laia Mora va començar la seva educació a l'Institut de Teatre de Barcelona (2001-2007), especialitzada en dansa contemporània. Durant la seva trajectòria professional ha tingut

L'oportunitat de treballar amb coreògrafs com Toni Gómez, Beбето Cidra, Roberto G. Alonso, Sol Picó, entre d'altres. Laia es presenta com una ballarina multidisciplinària, està en un continu aprenentatge, buscant sempre diferents formes d'expressió; amb dansa contemporània va estar treballant amb Cia. Carne Agonizante (2015-2018), dirigida per Sandro Borelli quan va estar vivint durant 4 anys a São Paulo (Brasil); amb Cia. Psicoproject (2018-2019) en moviment, presenta "InPrivate" a Figueres, peça seleccionada per a la programació de Festival Figueres és Mou; amb Lab. 3,14 presenta la peça "Chroma" (2019), dirigida per Albert Garrell presentada l'últim cop al SAT Teatre. Amb el cabaret també ha participat, quan va treballar al Teatre El Molino de Barcelona (2012-2015). La dansa i tecnologia han estat presents quan va realitzar la performance Digifest (2019), a Birmingham-Barcelona, amb la coreògrafa Jana Bitterová i també en Spots per a TV amb Estudi Trizz. Amb la ciència, participa i crea la coreografia per l'espectacle interactiu de divulgació científica Molecular Plasticity (2019), un projecte de La Ciència Al Teu Món. Actualment és Freelance a Barcelona i treballa en diferents projectes, un dels treballs que està desenvolupant és dansa i poesia juntament amb el poeta Josep Pedrals.

17. LABORATORI: MOVING DEEPER

Objectius.

- Conèixer millor l'anatomia del teu cos.
- Com accedir al cos mitjançant diferents tècniques de manipulació.
- Com la memòria corporal ajuda a prendre una major consciència corporal.
- Com aquesta nova i amplificada concepció del cos genera nous patrons de moviment.

Contingut.

- **Anatomia:** hi ha una primera part teòrica on la Cristina Poll (amb qui estem desenvolupant la investigació) parlarà de l'anatomia del cos i les fàscies.
- **Manipulacions:** espai perquè en parelles o grups ens aproximem als teixits estudiats o visualitzats. Quines tècniques poden ajudar-nos a despertar aquesta consciència del teixit fascial.
- **Moviment:** com l'aproximació teòrica i manual poden generar nous estats físics i com a conseqüència, nous patrons de moviment.

Destinataris.

Professionals i/o estudiants de dansa.

Durada: 8 hores.

Claudia Solano Watson.

Actualment desenvolupa activitats relacionades amb la investigació, la creació i la docència en dansa. Llicenciada en Psicologia per la Universitat Ramon Llull i professora Diplomada per la Royal Academy of Dance (London), ha treballat per a diferents companyies de dansa i teatre col·laborant en la creació i com a intèrpret. Col·laboradora habitual de Pere Faura / la Diürna per a diferents projectes escènics i pedagògics des de fa 10 anys. En l'última producció de l'Albert Quesada "Flamingos" participa com a

assistent de direcció. Ofereix tallers de dansa (improvisació, entrenaments i tallers de Moviment en família) per a diferents col·lectius i a diferents espais de la ciutat de Barcelona i arreu del món.

18. L'ATENCIÓ COM A REQUISIT PREVI ALS APRENENTATGES

Objectius.

Informar els docents sobre el funcionament de l'atenció, facilitar algunes estratègies per fomentar-la i conèixer les dificultats i els trastorns de l'atenció que sovint es poden trobar entre l'alumnat.

Contingut.

- Les funcions executives. Com atenem.
- Relació entre atenció i memòria. Estratègies d'aula.
- Què és el TDAH i com afecta els aprenentatges i a la conducta.
- Com actuar amb aquest alumnat.

Destinatari.

Docents de dansa i altres interessats en el tema.

Durada: 8 hores.

Marta Guerrero Lluís.

Títol equivalent Grau superior Pedagogia de Dansa. Exballarina solista Gran Teatre Liceu. Llarga experiència docent (Oriol Martorell, Institut del Teatre i escoles privades). Llicenciada en Psicologia, Màster en Educació Emocional i B., Màster en Formació de Formadors. Treballa a un EAP (Equip d'assessorament psicopedagògic) i es dedica a la formació del professorat amb temes de psicologia, psicopedagogia i dansa. També imparteix classes de dansa clàssica.

19. LOCKING (DANSA URBANA)

Objectius.

- Adquisició del vocabulari fonamental i la base tècnica del Locking.
- Entrenament de trets tècnics, estètics i actitudinals transversals en l'àmbit de les danses urbanes per mitjà del Locking com a dansa fundacional.
- Exploració de la musicalitat del moviment inherent a la música funk i, per extensió, a altres danses urbanes que s'han generat de la mà del mateix gènere musical o a partir de derivats d'aquest (hip hop, electro, etc.). Exploració de patrons i accents rítmics, textures i dinàmiques del moviment, "groove"...
- Indagacions sobre l'ús de la pausa i la quietud expressiva en qualsevol tipus de dansa, a partir d'aquest element com a característica fonamental del Locking.
- Reflexió sobre la comunicativitat del ballarí i sobre els processos de recepció per part de l'espectador a partir d'una comparació entre aquesta dansa i el teatre físic o gestual (Jacques

Lecoq, Étienne Decroux, estudis de comunicació no verbal...), que facilitarà la comprensió del Locking com a dansa social i la seva dramaturgia característica.

- Exposició sobre el context històric, social i cultural relacionat amb els orígens de les danses urbanes als Estats Units durant la segona meitat del segle XX: moviment pels drets civils i pels drets de la comunitat afroamericana als 60, naixement de l'era funk i reivindicacions identitàries, culturals i artístiques, vinculació entre el desenvolupament de la música de ball i el de les danses urbanes, etc.

Contingut.

El Locking és una dansa urbana nascuda a finals dels anys seixanta a Los Angeles (EUA), d'arrel afroamericana i estretament vinculada als ritmes i el "groove" de la música funk.

La seva característica fonamental és l'articulació d'una dialèctica de contrast entre el moviment continu i la quietud corporal —per mitjà de pauses, bloquejos de les articulacions o, en l'argot d'aquesta dansa, els "locks". Aquesta qualitat en "stacatto" representa un dels trets transversals entre bona part de les danses urbanes, motiu pel qual la pràctica del Locking esdevé una via d'entrenament idònia per a totes aquelles persones interessades a aproximar-se a les textures i les dinàmiques rítmiques d'aquestes disciplines.

De forma similar al ballet, aquesta dansa s'articula a partir d'un vocabulari de passos i figures corporals de nombre limitat, que els i les "lockers" podem combinar lliurement en l'ordre que desitgem, aplicant-hi diverses qualitats de moviment i rítmiques. Això remarca la diferència i el caràcter individual de cadascú en el marc de l'ús d'un llenguatge compartit. El Locking també ofereix, per tant, la possibilitat d'explorar allò que fa única a cada persona. En aquest sentit, i a diferència del ballet en la seva dimensió més tradicional, aquí no es persegueix una abstracció d'allò que hauria de ser "el cos ideal", sinó que contràriament es posa en relleu i es fomenta la "imperfeció" o la variació sobre el model estàndard com a virtut expressiva de l'artista.

Una dansa molt física i estretament lligada a la música que ens dota d'una caixa d'eines fonamentals per a l'entesa i la pràctica de les danses urbanes, així com de recursos traslladables a qualsevol altra disciplina de moviment.

Destinataris.

Ballarines de qualsevol disciplina i actors/actrius de teatre físic interessades a treballar la coordinació, el sentit del ritme, la musicalitat del moviment i l'expressió corporal, així com aquelles persones interessades a introduir-se en les danses urbanes en general. Orientat també a especialistes en danses urbanes que vulguin aprofundir en el seu coneixement sobre el Locking i descobrir noves pràctiques d'entrenament i eines conceptuals per a una millor comprensió d'aquesta disciplina.

Durada: 8 hores.

Guille Vidal-Ribas.

Ballarí, actor i professor de dansa especialitzat en danses urbanes, amb dues dècades de trajectòria professional. Ha impartit classes a nombroses escoles d'Espanya, Israel i Itàlia, i darrerament a centres com CSD - Institut del Teatre, Esart, Som-hi Dansa o Institute of Arts Barcelona. Codirector del HOP Festival de dansa urbana i creació contemporània. Llicenciat en Humanitats i màster en Estudis Teatral amb investigacions sobre les danses urbanes.

20. ON LES PARAULES NO ARRIBEN: LA DANSA EN PROCESSOS DE MEDIACIÓ INDIVIDUAL I COL·LECTIVA

Objectius.

- Conèixer noves maneres de concebre la dansa en el treball socioeducatiu amb diferents col·lectius.
- Adquirir eines i recursos específics per posar en pràctica en la facilitació amb grups de persones no professionals.
- Reflexionar sobre la importància del cos en els processos d'ensenyament – aprenentatge al llarg de la vida.

Contingut.

- Mediació comunitària: confidencialitat, voluntarietat i imparcialitat.
- Tercera via: l'art com a espai de seguretat.
- Enquadrar: Perspectiva educativa en els projectes socioartístics.
- Mirar endins: rol de la persona facilitadora.

Durada: 4 hores.

Sandra Jurado Rey.

Graduada en pedagogia per la Universitat Autònoma de Barcelona, formada en mediació comunitària i postgraduada en Mediació artística per la Universitat de Barcelona. Des de fa 5 anys dirigeix Median T la Dansa, un projecte socioeducatiu en què a través de la dansa es treballen les habilitats personals i socials de diferents col·lectius. És ballarina professional de danses urbanes formada en altres estils de dansa.

21. RECICLATGE PER A PROFESSORS (PEDAGOGIA , COREOGRAFIA...)

Objectius.

- Millorar el rendiment de l'alumnat.
- Motivació pel professorat.
- Millorar la qualitat del material que s'ofereix als alumnes.

Contingut.

Les noves tendències, noves tècniques... cal que la motivació del professorat sigui sempre una finestra d'aire per aconseguir noves fites.

Destinataris.

Professors en diferents modalitats però sobre tot Jazz i hip hop.

Durada: 8 hores.

Maria Dolors González.

Professora de dansa de Jazz, col·laboració optativa musical amb alumnes d'INS, Directora de l'escola de L'Espai En Dansa.

22. RÍTMIA: UNA APROXIMACIÓ SENSORIAL ALS POLIRRITMES

Objectius.

- Desenvolupar l'entrenament rítmic a través del moviment i dels sentits (tacte, oïda, vista).
- Adquirir eines d'anàlisi i de composició musicals aplicables a la dansa contemporània.
- Tastar possibles aplicacions d'aquestes eines a la interpretació, la creació i la pedagogia.
- Familiaritzar-se amb el llenguatge i la filosofia del Mètode Mirall, una innovadora aproximació a la composició i la pedagogia musicals.

Contingut.

- Escalfament a través de pràctiques sensorials individuals i grupals (sense metrònom).
- Exercicis motrius acompanyats d'explicacions teòriques (amb metrònom).
- Propostes coreogràfiques basades en l'entrenament rítmic i la integració dels sentits.
- Reflexions conjuntes sobre possibles aplicacions d'aquestes eines.

ESTRUCTURA 1r dia

- Presentació: què és el Mètode Mirall i per a què serveix?
- Escalfament: comparar diferents tipus de referències temporals (internes vs. externes, regulars vs. irregulars, individuals vs. grupals) i fer-les servir com a suport per treballar la musicalitat.
- Entrenament rítmic: aproximació a les velocitats i les subdivisions a través del concepte de fraccionament. Reconeixement auditiu de velocitats. Internalitzar successions de fraccionaments simples.
- Improvisació i composició: Explorar possibilitats coreogràfiques utilitzant la successió de fraccionaments. Vincular les velocitats amb la nostra percepció visual de l'entorn (espai, altres cossos, propi cos).

ESTRUCTURA 2n dia

- Escalfament: exploració del ritme a través de la interacció entre el tacte, la vista i l'oïda (la percussió del tacte, el tacte del so, els ritmes visuals, etc.).
- Entrenament rítmic: aproximació als polirritmes a través del concepte de fraccionament.

- Reconeixement auditiu de polirritmes a través del solfeig rítmic.
- Improvisació i composició: desinhibició de la musicalitat particular de cadascú a través de la internalització de velocitats i polirritmes. Exploració d'eines compositives per dialogar amb altres ballarins i músics.
- Tancament: compartir amb el grup entorn l'experiència del taller. Reflexionar sobre les possibles aplicacions del Mètode Mirall a la dansa contemporània.

INFORMACIÓ ADDICIONAL

Rítmia: Aquest taller neix d'un laboratori d'investigació al voltant d'una nova creació. Rítmia és un projecte de dansa contemporània amb música en viu que explora diferents relacions perceptives i compositives entre el ritme sonor i el ritme visual. A través de la interacció entre materials percussius i coreogràfics basats en estructures rítmiques complexes, generem polirritmes sensorials que posen en qüestió la nostra percepció del so, el moviment, el temps i l'espai. Rítmia té un vessant coreogràfic així com un vessant pedagògic i d'investigació que explora l'aplicació del Mètode Mirall a altres disciplines artístiques com la dansa contemporània.

El Mètode Mirall: Rítmia és una col·laboració amb el tiet d'Emma Villavecchia, Mauricio Villavecchia, amb qui porta treballant dos anys en el desenvolupament d'una innovadora aproximació a la composició i educació musicals, el Mètode Mirall. Es tracta d'una nova manera de representar la música a través d'un llenguatge numèric que posa en relleu els aspectes matemàtics inherents a la música. Aquest llenguatge es pot representar de dues maneres complementàries: una representació escrita basada en números, abreviatures i fórmules que permeten desglossar de manera molt detallada els diferents aspectes musicals (interval·ls, patrons rítmics, melodies...) i representacions gràfiques circulars, espirals o en un pla de coordenades format per punts i línies que permeten observar la geometria de la música.

Destinatari.

Ballarins/es, coreògrafs/es, professor/es de dansa, qualsevol intèrpret i/o creador interessat/ada en el ritme.

Durada: 8 hores.

Emma Villavecchia Liebman.

Emma Villavecchia (Barcelona, 1992) va completar els seus estudis de dansa contemporània a Bennington College (Vermont, EUA) el 2014. El 2016 va fundar Three Planes Collective juntament amb Finn Murphy i Kaya Lovstrand. Junts van col·laborar amb les coreògrafes Isabel López i Elena Demyanenko, presentant les seves creacions a Espanya i els Estats Units. Actualment viu a Barcelona, on participa en projectes artístics i pedagògics en col·laboració amb La Visiva, Casa Virupa, Galeria Cadaqués i el Mètode Mirall. Des del 2016 desenvolupa les seves pròpies creacions escèniques (Vicariouly Vital, Artifici Natural, Rítmia) i audiovisuals (Babelian Circles). Ha presentat els seus treballs a diversos centres cívics de Barcelona, el Festival Sismógraf (Olot) i a festivals internacionals de videodansa.

23. TEAMBUILDING I GESTIÓ DE L'ESTRÈS A TRAVÉS DEL RIURE

Objectius.

- Riure'ns de nosaltres mateixos. Riure amb l'altre i "no de l'altre".
- Explorar emocions plaents i transmetre-les.
- Elevar l'entusiasme, una cosa necessària per emprendre qualsevol projecte.
- Crear una manera de pensar que permeti estar menys estressat.
- Millorar la salut física, mental i emocional. Desenvolupar el sentit de l'humor.
- Reconèixer "riure" com a eina per aconseguir un millor desenvolupament personal i relativitzar.
- Fomentar la participació de tots els membres, ja que cada un té grans coses per aportar.
- Fer recerca sobre punts que ens generen "la por al ridícul" davant de l'altre. Com vèncer-ho.
- Optimitzar el nostre rendiment canviant la perspectiva per crear un futur amb alegria i vitalitat.
- Treure a jugar al nostre nen interior. Recuperar la capacitat de joc.

Contingut.

Riure permet enfrontar-se als obstacles diaris des de perspectives més creatives i ajuda a les persones a sentir-se millor amb si mateixes i amb el seu entorn. Volem crear una porta per aconseguir la relaxació, obrir la nostra capacitat de sentir i arribar a la creativitat senzillament utilitzant el riure com a camí. Per a això, es faran servir tècniques que ajuden a alliberar tensions del cos i així poder arribar a la riallada.

Es proposa crear un espai per estar amb un mateix, omplir-lo de sentit de l'humor i aprendre a viure una vida positiva, intensa, sincera i total, com els nens. Un nen és capaç de riure 300 vegades al dia, l'adult a penes 15. Tòpics sobre els quals es treballarà:

- Els poders curatius del riure. Com es generen les endorfines.
- Com vèncer la por al ridícul en enfrontar-nos als altres.
- La desestructuració com a mecanisme de creixement interior cap a l'exterior.
- El riure com a creixement en el desenvolupament personal. Com aprofitar els seus recursos.

Destinataris.

Tots els públics i especialment per a persones que treballin amb equips, ja siguin artistes, gestors, docents...

Durada: 8 hores.

Irene García Martínez.

Ballarina, coreògrafa i periodista. Treballa en l'actualitat com a coreògrafa de la CIA La Quebrá i és docent. Ha dedicat mitja vida a estar a l'escenari. Formada en Risoteràpia i ioga del Riure des de fa 10 anys, dedica un temps cada any per aprofundir en aquests ensenyaments mil·lenaris en els seus nombrosos viatges a l'Índia. Porta a terme a més el Programa Danza i Parkinson a l'ACAP.

24.VEU EN MOVIMENT

Objectius.

Entendre la veu com a part del coneixement del nostre cos en moviment. Adquirir eines per a l'escalfament, entrenament i expressió de la nostra veu. Incloure la veu com a part de la nostra capacitat de transmissió en el fet docent i en el procés creatiu.

Contingut.

La dinàmica de la sessió serà la d'una classe de dansa: escalfament, pautes d'improvisació, seqüències formals. A aquesta estructura s'hi intercalaran i relacionaran exercicis vocals que ajudaran a generar una major comprensió de les qualitats físiques i, alhora, que generin dinàmiques que ens inspirin i dotin d'eines la creació. En aquest sentit, viatjarem de la veu parlada, a la vibració, al so i la veu cantada i buscarem una emissió des d'un cos ressonador més que aconseguir cap finalitat estètica.

Destinataris.

Persones amb coneixements físics que els interessi investigar amb la seva pròpia veu.

Durada: 4 hores.

Miquel Barcelona Palau.

Forma part del projecte ALIANSAT del SAT! Sant Andreu Teatre i és cofundador de nunArt Creacions Contemporànies (www.nunartbcn.com). De tarannà obert i trajectòria multidisciplinària, en destaquen més de 15 anys d'experiència professional en el món de la dansa i les arts escèniques, amb directors, coreògrafs i companys tals com Carolyn Carlson, Juan Kruz de Garaio Esnaola, Raffaella Giovanola, Darío Fo, Àlex Rigola, Qars Teatre, Cobosmika Company, Laura Vilar, entre molts d'altres.