

IOGA I DANSA IMPROVISACIÓ: Creant des del meu cos i el teu

10, 11 i 12 d'agost, a l'EDN de Burg (Pallars Sobirà)

Amb Amaia López

DESCRIPCIÓ

Laboratori de dansa i ioga on investigar la presència escènica del meu cos i el que està succeint dins d'ell. Dins i fora. Inseparable sí, però moltes vegades difícil d'integrar o atendre alhora. Vivenciarem la creació escènica dins d'un grup sense desatendre la consciència del nostre cos i les nostres emocions.

Una complementació entre ioga i dansa. A través del ioga prepararem el cos, l'atenció i la presència per facilitar-nos la creació en improvisació coreogràfica. Permetent que el nostre cos es desplegui i es mogui disponible per a la vida i per a l'expressió. És important reconèixer les nostres tensions, els nostres bloquejos, per entendre com ens movem i què és el que mostrem al món. El ioga ens facilita l'autoconeixement i l'acceptació de qui som per col·locar-nos en un lloc privilegiat des d'on mirar el món i crear. El ioga també ens ajudarà a integrar tot el mogut en la pràctica de dansa i a equilibrar el cos per afavorir el seu benestar. Practicarem Hatha ioga, ioga dinàmic, Yin ioga, ioga Terapèutic, Pranayama (respiracions conscients), relaxacions i meditació.

A través de la Improvisació Coreogràfica i la Dansa Contact Improvisació, realitzarem una recerca del moviment com a individu, parella i com a grup. Connectant amb el nostre cos i amb la seva part més creativa per obrir les portes a noves qualitats de moviment. Treballarem la escolta amb un/a mateix/a i al companys a través del contacte i de l'espai. Mitjançant la sensibilitat i aquesta escolta grupal buscarem recursos i actituds necessàries per a la creació conjunta i escènica. Treballarem amb la imaginació, les sensacions físiques, la respiració, el contacte, l'abstracció, la intuïció i la força de la gravetat entre altres recursos.

La proposta es basa en tres premisses:

- La creativitat és una cosa que tots tenim en un o altre àmbit i que podem desenvolupar per enriquir la nostra expressió i la nostra vida.
- Hi ha una dansa pròpia que no depèn de passos apresos, sinó de com habitem el nostre cos i com ens relacionem amb el nostre entorn (amb l'espai i amb l'altre).
- Dins del nostre cos hi ha espais infinits a habitar i des d'on poder expressar.

HORARIS (flexibles per afavorir el desenvolupament de les pràctiques)

Divendres

16h. Arribada

16:30-19: 30h. Taller

21h. Sopar

Dissabte

9-10.45h. Excursió guiada a les Bordes de Burg

11-14h. Taller

14.30h. Dinar i descans

16-19.30h. Taller
21h. Sopar

Diumenge

10: 30-14h. Taller
14.30h. Dinar

Amaia López
www.amaialopez.com

Llicenciada en Belles Arts, Màster en Dansa Moviment Teràpia per la UAB, Suficiència investigadora entorn al procés creatiu en la EHU, instructora de Pilates, Professora de loga Integral (Escola Mahashakti), Professora de loga Terapèutic (en formació en Fisiom loga) i ballarina de dansa contemporània.

Coneixement en diverses tècniques de desenvolupament personal, entrenament físic i consciència corporal: Mètode Silva de control mental, Mindfullnes, Hatha loga, loga i dona, Yin loga, Chi Kung, Escola d'Esquena, loga en l'embaràs amb Tere Puig, entrenament al postpart, tractament de patologies físiques en Pilates i Higiene postural. Formada en dansa i moviment creatiu amb professors com: Becky Siegel, Carmen Larraz, Nordin Benchorf, Companyia de Dansa Enclave, Guy Aloni, German Jauregui, Patricia Gracia, Mohammad Tolva, Nur Banu, Escola oficial de dansa Govern de Navarra.



Membre de la companyia de dansa contemporània Kon-moció dirigida per Becky Siegel (2007-2013). Membre i cofundadora de la companyia interdisciplinària Poética Kiribila des de 2014. Entre altres actuacions, participa al festival Escena del Govern de Navarra (2012 i 2013), en el cicle "Altres mirades altres escenes" del Teatre Gayarre (2012 i 2013), en l'obra "Bicharrakos" de la Compañía Infusión (2014). Crea al costat de Poética Kiribila "Performance didáctica acción 03" per al Govern de Navarra i "Catarsi" per l'Escola Navarresa de Teatre (2015). Participa a la creació de "Acción Matrioixkes", rebent el segon premi en Trobades d'art de jove (2015).

Allotjament: En habitacions de cases rurals de Burg (de 2 a 4 persones) a 4 min. de la sala.

Àpats: Al restaurant de la 1ª planta de l'Espai Dansa Natura. Cuina elaborada amb molta cura i en la mesura del possible ecològica i de proximitat.

PREUS: TALLER: 90€ // ESTADA COMPLETA (taller+2 dies pensió completa)= 198€

Inscripcions i info sobre l'estada: info@dansanatura.com o al tel. 652214161

Info sobre el taller: contacto@amaialopez.com o al tel. 609 05 91 0



www.espai.dansanatura.com