

DANSA

TÈCNICA EN CONTEMPORANI

El taller constarà de tres parts:

- Terra de consciència corporal: escalfament amb estiraments i respiracions.
- De peu: petites coreografies on es treballaran diferents parts del cos al mateix temps que treballarem la memòria, coordinació corporal i l'escolta musical.
- De peu a terra: abdominals, estiraments amb respiracions i relaxació final.



Professora: África Navarro

OBJECTIUS

- Aconseguir la correcta postura corporal i les seves possibilitats.
- Prendre consciència de l'harmonia del moviment en relació amb l'espai i amb la regeneració de la pròpia energia interna.

METODOLOGIA

- Explorarem les diferents tècniques corporals de la dansa contemporània a través d'exercicis i coreografies.

BREU CURRÍCULUM DE LA PROFESSORA

Estudia dansa clàssica i contemporània a València des de 1983. En el 1992 comença a estudiar improvisació i contact improvisació, i es trasllada a Barcelona per començar a treballar amb diferents companyies com Mudances, Malpelo i Malqueridas, entre altres. A partir del 2001 fins ara, i paral·lelament al treball de companyia, comença a realitzar el seu propi treball de creació i improvisació, com a intèrpret/ ballarina, o com a coreògrafa, en projectes com Felicidad.es al costat de David Espinosa, amb el que col·labora des de fa més de 10 anys; el projecte d'Òpera a secundària del Liceu de Barcelona; o l'espectacle "Acaba't la sopa" para la Fundació La Caixa. Como professora comença amb classes de contemporani, i més tard s'especialitza en improvisació i Contact improvisació, donant cursos regulars i intensius en diverses escoles de tot Espanya, i Europa., des de fa més de 15 anys. Paral·lelament estudia quiromassatge, massatge esportiu i osteopatia aplicada al quiromassatge, combinant la feina de professora de dansa amb el de massatgista.