

έως την Παρασκευή 7 Οκτωβρίου με στόχο να δημιουργηθεί Κέντρο Χορού

σήμερα και για ένα 5ήμερο το Ηράκλειο



Ο Adrian Russi



Η Manuela Blanchard



Η Γωγώ Πετραλή



Ο Αναστάσιος Κουτσογιάννης



Ο Νίκος Δαλαμάγκας

Τα σεμινάρια και τα εργαστήρια που θα πραγματοποιηθούν

Nature Contact (Manuela) Μαθήματα σε φυσικό περιβάλλον – Ανθρώπινα φυτά

Ο χορός θα ξεκινήσει με εμάς να βρισκόμαστε σε έναν υπαίθριο χώρο – βαθιά ριζωμένο στο έδαφος και στο διάλογο μεταξύ του δικού μας κέντρου, του κέντρου της γης και των κέντρων των παρτενέρ μας. Θα προχωρήσουμε σε ένα εσωτερικό ταξίδι όπου θα εξερευνήσουμε την απήκηση των τοπιών του σώματός μας, σε επαφή με το φυσικό περιβάλλον: την άμμο, τη θάλασσα, τα δέντρα ή τη ζούγκλα των δρόμων, κάθε ένα από τα οποία θα μας υποδείξει τις ιδιότητες διαφορετικών κινήσεων και θα μας προκαλέσει διαφορετικά φανταστικά αντικείμενα και ιστορίες.

Μεμονωμένοι αλλά και σε ομάδα, θα συμμετάσχουμε σε μία αισθησιακή και παιχνιδιάρικη προσέγγιση του περιβάλλοντός μας, χρησιμοποιώντας το δέρμα μας και τις αισθήσεις μας ως διεπαφές και χώρους συνάντησης.

Contact Improvisation (Adrian, Γωγώ) Πέρα από τη Βαρύτητα (Adrian)

Σε αυτό το εργαστήριο θα πειραματιστούμε με διαφορετικές αρχές κίνησης για να προκαλέσουμε το σώμα μας και να διευρύνουμε την

αντίληψή μας. Θα κινηθούμε μόνοι μας και με τους παρτενέρ μας για να αντιμετωπίσουμε και να βιώσουμε τη βαρύτητα μέσα από έναν καινούργιο και δημιουργικό τρόπο. Θα υπάρχει χώρος για ελεύθερο χορό, ανταλλαγή απόψεων και για σιωπή, ώστε να κατανοήσουμε βαθύτερα αυτό το είδος χορού και να ενσωματώσουμε το καινούριο υλικό στο δικό σας χορό.

Ελάτε έτοιμοι να διασκεδάσετε, να συναντήσετε άλλους χορευτές μέσα από έναν καινούργιο τρόπο και τελικά να βρείτε το δικό σας τρόπο ζωής μέσω του χορού.

Αιωρούμενες Πλεύσεις (Γωγώ)

Μέσα από ασκήσεις αναπνοής, θέσεις του σώματος που χρησιμοποιούμε καθημερινά, απλές ασκήσεις τεχνικής σύγχρονου χορού και αυτοσχεδιασμού, θα προσπαθήσουμε να φέρουμε στο σώμα μας τη συνειδητότητα που αυτό χρειάζεται ούτως ώστε να κινείται με καθαρότητα, ροή και αίσθηση.

Parent & Kid Contact (Γωγώ)

Η κίνηση και η έκφραση είναι εξίσου σημαντικές τόσο για το παιδί όσο και για τον ενήλικα. Δημιουργήσαμε μια δράση που αγκαλιάζει τη σχέση γονέα και παιδιού μέσα από

την κίνηση, την έκφραση και τη δημιουργία.

Μέσα από παιχνίδια, εικόνες και θέσεις του σώματος που χρησιμοποιούμε καθημερινά θα προσπαθήσουμε να φέρουμε στο σώμα μας τη ζωντάνια και τη χαρά που αυτό χρειάζεται ούτως ώστε να κινείται με φροντίδα, ροή, αίσθηση και φαντασία.

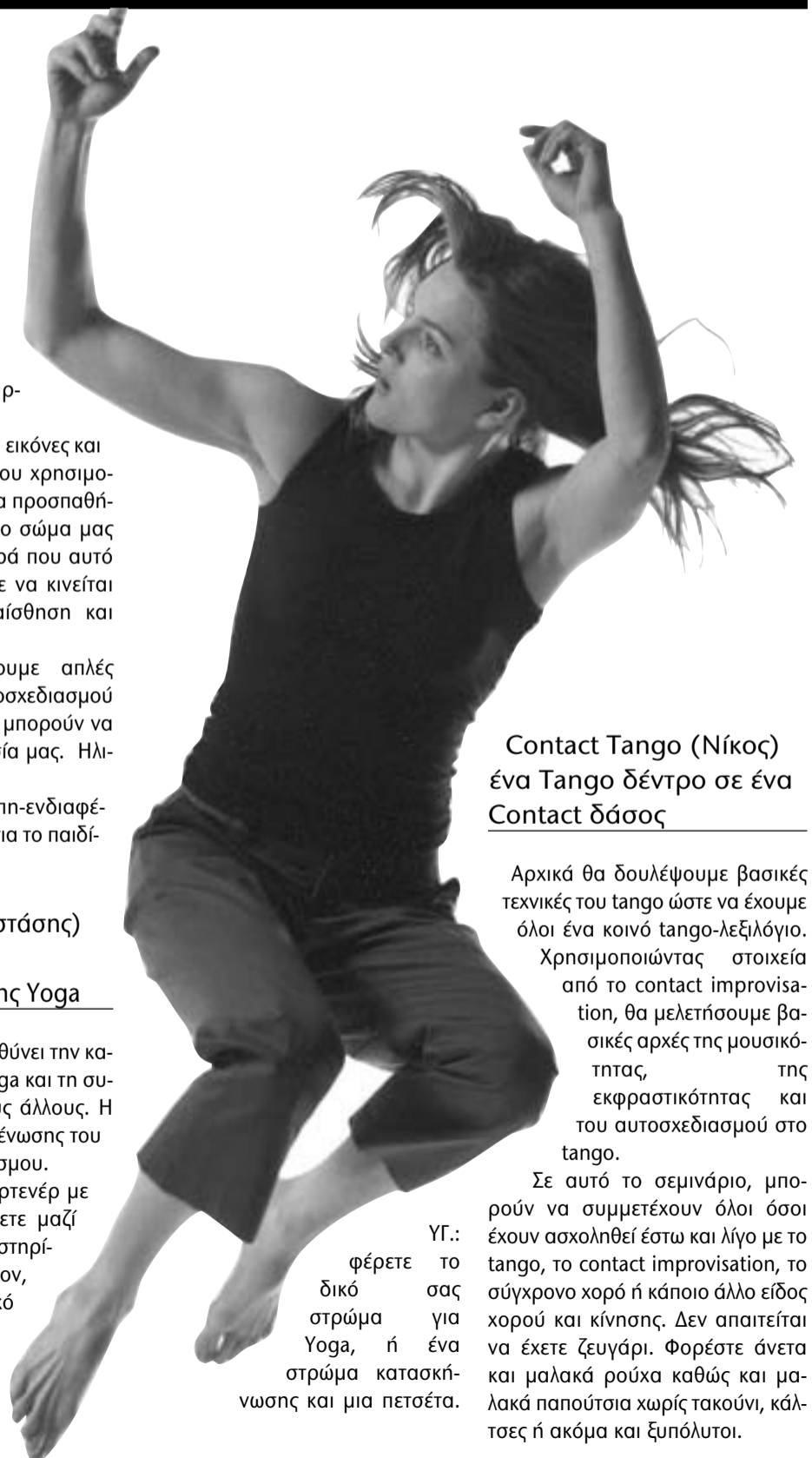
Θα χρησιμοποιήσουμε απλές ασκήσεις τεχνικής αυτοσχεδιασμού καθώς και εικόνες που μπορούν να διευρύνουν τη φαντασία μας. Ηλικία παιδιών: 2-5 ετών.

Υλικά γονέων: αγάπη-ενδιαφέρον-δράση-φαντασία για το παιδί-την κίνηση-την ομάδα.

Partner Yoga (Αναστάσιος) Μοιραστείτε την ευχαρίστηση της Yoga

Η Partner Yoga εμβαθύνει την κατανόησή μας για τη Yoga και τη συναίσθησή μας για τους άλλους. Η Yoga είναι μια μορφή ένωσης του εαυτού μας και του κόσμου.

Η Yoga, με έναν παρτενέρ με τον οποίο θα αναπνέετε μαζί καθοδηγώντας και υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλον, είναι ένα δημιουργικό και παιχνιδιάρικο ταξίδι που μας συνδέει με τη στιγμή, καθώς και τον έναν με τον άλλον.



Contact Tango (Νίκος) ένα Tango δέντρο σε ένα Contact δάσος

Αρχικά θα δουλέψουμε βασικές τεχνικές του tango ώστε να έχουμε όλοι ένα κοινό tango-λεξιλόγιο. Χρησιμοποιώντας στοιχεία από το contact improvisation, θα μελετήσουμε βασικές αρχές της μουσικότητας, της εκφραστικότητας και του αυτοσχεδιασμού στο tango.

Σε αυτό το σεμινάριο, μπορούν να συμμετέχουν όλοι όσοι έχουν ασχοληθεί έστω και λίγο με το tango, το contact improvisation, το σύγχρονο χορό ή κάποιο άλλο είδος χορού και κίνησης. Δεν απαιτείται να έχετε ζευγάρι. Φορέστε άνετα και μαλακά ρούχα καθώς και μαλακά παπούτσια χωρίς τακούνι, κάλτσες ή ακόμα και ξυπόλυτοι.

ΥΓ.: φέρετε το δικό σας στρώμα για Yoga, ή ένα στρώμα κατασκευής και μια πετσέτα.