

2019 DANTZA^{REN} NAZIOARTEKO EGUNA

OSPAKIZUN HEDATUA

APIRILAK 27, 28 BERREGINEN MUSEOA
APIRILAK 29 DANTZERTI
BILBO.

DANTZA PROFESIONALENTZAT ETA IKASLEENTZAT TAILERRAK ETA ADDEK EGINDAKO DANTZA PROFESIONALENTZAKO LAN-GIDAREN AURKEZPENA.

APIRILAK 27 LARUNBATA

10:30 – 12:00

AUTOTRAINING TAILERRA

Emalea: YOSHUA CIENFUEGOS

Tailerraren deskribapena

Tailerra, aulki batzuen laguntzaz ariketa batzuk egitean datza. Modu horretan kokapena, ezarpena, elongazioa eta gorputz tonizitatea errazten da (beste gauza batzuen artean). Artikulagarriak diren segida horiek arnasketa zikloarekin bateratu daitezke. Arlo profesionalaren eta akademikoaren behar praktikoen aurrean, hainbat teknika somatikoen irakurketa pertsonal batetik abiatuta landuko dira.

12:30 – 14:00

ARNASKETA TAILERRA

Emalea: YOSHUA CIENFUEGOS

Tailerraren deskribapena

Tailer honek, arnasketa aktibitatearen eta bere pertzepzioaren eta erregularizazioaren arreta lantzen gonbidatzen gaitu, jardunaldi fisikoan erabilgarritasunarekin duen harremanean.

16:00 – 20:00

TAILERRA: INPROBISAKETA, MUGIMENDUTIK KONPOSIZIORA

Emalea: OIHANA VARELA

Tailerraren deskribapena

“Osteopatia dantzara aplikatua” ikerketan oinarritzen den laborategi honek, bi zati ditu:

Lehen zatian, gorputz estruktura bakoitzeko mugimendu organiko eta bat-batekoa landuko dugu. Kasu honetan landuko ditugu bizkarrezurra, diafragma, psosas eta birrikak eta inprobisatzeko erabiliko dugu.

Bigarren zatian, bat-bateko konposiziora egokituko dugu. Konposizioa lantzeko, hainbat ariketa egingo ditugu. Laborategi honen helburua, partaide bakoitzak bere gorputz esentziaz jabetzea da.

APIRILAK 28 IGANDEA

11:00 – 13:00

FELDENKRAIS TAILERRA

Emalea: IRATXE ARANA

Tailerraren deskribapena

«Non dago nire burua?»

Buruaren kokapena sekulako garrantzia dauka gure jarreran.

Tailer honetan, hainbat mugimendu errazen sekuentziak esploratuko ditugu, batzuetan, ez ohikoak, baina beti esfortzurik gabe burutuak eta norberaren ahalmenen arabera. Partaide bakoitzak, bere buruarentzako euskarri hobeago bat bilatu dezake, horrela esperimintatu ahalko du burua arinago eta askeago izateak zer esan nahi duen.

Ondorengo ikusiko dugu:

- burua eta enborra eta pelbisaren arteko harremana.
- bizkarrezurra, euskarri malgua buruaren azpian.
- lehen bi lepaoroen funtzioa: atlas eta axis.
- buruaren posizioaren eragina gure oinen gaineko pisuaren banaketan.

Oharra: Partaide bakoitzak, bere esterila edo koltxoneta eta bururako euskarri bat ekarri behar du.

APIRILAK 29 ASTELEHENA

11:00 – 13:00

ADDE PRESTATZEN ARI DEN DANTZA PROFESIONALENTZAKO LAN-GIDAREN AURKEZPENA EGINGO DUGU GOSARI BATEN BUELTAN.

ADDEn prestatzen ari garen lan-gida aurkeztu nahi dizuegu eta bide batez, gosaltzera gonbidatu. Gida horren helburua, dantza profesionalentzat laguntza dokumentu bat izatean datza, bai dantza konpainia eta dantzarien arteko harreman laboralean, bai dantza eskola eta dantza irakasleen arteko harreman laboralean. Gidaren hitzaurrea, egitura eta bere edukia, aurkeztuko dugu, horrela daukagun informazioa profesionalekin egiaztatu eta dituzuen ekarpenak jasoko ditugu.

Bertaratze baieztapenak info@addedantza.org helbidean apirilaren 25 osteguna arte.

TAILERREN IZEN-EMATEAK ETA PREZIOAK

ADDEko bazkideak eta Bilboeszenaren erabiltzaileak DOAN.

ADDEko bazkideak izena-ematean lehentasuna.

Oharra: Bazkide eta erabiltzaileak 5€ fiantsa ordaindu behar dute plaza ziurtatzeko. Tailerraren egunean itzuliko da dirua.

Beste profesionalak (5€ tailerreko edo 15€ lau tailerrak)

Izen-emateak info@addedantza.org helbidean apirilaren 22 arte.

Plaza kopurua 15 pertsona tailer bakoitzeko.