

PROPUESTAS DE **MEDIACIÓN**

2proposiciones danza teatro

Nuestra propuesta escénica queremos acompañarla de un taller para el alumnado de entre 12 y 18 años, a realizar en el aula (diáfana), gimnasio del centro o teatros donde se realice la representación. El taller tendría una hora de duración y sería previo al espectáculo, donde acercaríamos al alumnado a la disciplina de la danza contemporánea y trabajaremos composiciones de la pieza que verán a continuación.

Taller de movimiento



Necesidades:

- Espacio diáfano de 9 x 9
- Equipo de sonido
- Un docente del centro mientras que se realiza el taller debe estar presente.

Docente: Raquel Madrid asistida por Sandra Ortega y Anna París



Encuentro con el público

Tras la representación realizamos un coloquio con el público asistente para contextualizar la pieza y compartir sensaciones o curiosidades sobre la misma.



**TALLER DE FELDENKRAIS
Y DANZA**

OWN YOUR SHIFT

Imparte: Sandra Ortega



3 MOMENTOS DE CONCIENCIA CORPORAL

Sección que te ayudarán a
poner orden

Taller para personas interesadas sin necesidad de experiencia previa. «Si sabes lo que haces, puedes hacerlo de otra manera. Si sabes lo que estás haciendo, puedes hacer lo que quieras» - Moshe Feldenkrais (1904-1984)»

OWN YOUR SHIFT busca acercarte a tu verdadero potencial y rendimiento en todas las áreas de actividad, de la vida cotidiana, rutinas atléticas o artísticas. Estas sesiones de movimiento están influenciadas por el trabajo de concienciación y auto-observación del Método Feldenkrais®, un sistema de aprendizaje neuromotor que sintetiza principios de anatomía, neurología, biología, física, artes marciales y teorías del aprendizaje y los aplica a la experiencia humana, para restablecer el funcionamiento normal, facilitar el movimiento, reducir la sensación de esfuerzo, dolor o riesgo de lesión y desarrollar el potencial de cada individuo.

Con **OWN YOUR SHIFT**, Sandra Ortega persigue la transmisión de estrategias y herramientas creativas para la comprensión del movimiento. Este conocimiento, interiorizado y desarrollado a través de la práctica, proviene de la experiencia y formación a lo largo de su vida como profesional.

OWN YOUR SHIFT puede ser beneficioso para cualquier persona, independientemente de su edad y condición física.

OWN YOUR SHIFT

