



NOM de la formació: **MoviMent**

Nivell, si cal: no es requereix cap experiència prèvia en dansa

Formadores: Sandra Jurado Rey / Natalia García Verjano

Dies i hores: Dimarts 12.30h 14.00h

Objectius	Continguts a treballar
Reconnectar amb el propi cos utilitzant la dansa com a vehicle.	Consciència corporal, qualitats de moviment i dinàmiques de moviment.
	Escolta (sensacions corporals), moviments possibles, moviments automatitzats vs. moviment lliure.
Fomentar la gestió emocional a través de l'autoconeixement i la relació amb els altres.	Escolta interna, música i emocions, moviment natural vs. Moviment impostat.
	Empatia, assertivitat, confiança, límits en el contacte.
Creació col·laborativa d'una peça de dansa-teatre.	De la repetició a la creació, reinterpretació del moviment, composició.

Nombre de sessions i durada: 11 sessions 1.5hores

Grandària màxima del grup: 12 participants

Continguts de cada sessió:

Sessió 1-3: Coneixement del grup, escalfament corporal, moviment sense judici, consciència corporal.

Sessió 4-10: Expressió emocional a través de la dansa (escolta, confiança, potencialitats, límits...) i creació col·lectiva.

Sessió 11: Assaig general

Metodologia:

- Espai segur, no judici.
- Consigna, experimentació reflexió.
- Treballar a partir de les potencialitats.
- Redefinició constant de la sessió en funció de les necessitats del grup.
- Horitzontalitat/ presa de decisions conjunta.
- Presència i comunicació des del 'jo'

Material i recursos necessaris: Espai diàfan i equip de música (connectar telèfon).