

# LABORATORIO INVESTIGACIÓN-ACCIÓN **SER SIENDO DANZA**

2024 II ONLINE



ESPACIO  
MOVIMIENTO  
CONTINUO

Teórico | Práctico | Vivencial - Coordinado por Carla Lescano  
[www.espaciomovimientocontinuo.com.ar](http://www.espaciomovimientocontinuo.com.ar) | [@espacio.movimiento.continuo](https://www.instagram.com/espacio.movimiento.continuo)  
*Lugar de encuentro para el desarrollo integral de la persona a través del movimiento*

## ACERCA DE



*Explorarte – escucharte*  
*Dar lugar a lo que emerge*  
*Un encuentro para el despliegue de tu propia danza*  
*Enriquecer*  
*Pasar por el cuerpo, encarnar*  
*Entramar, entrelazar*  
*Abrir espacios, convergencia*  
*Encuentros, contacto*  
*Espacios de crear en lo cotidiano*  
*El ser siendo*

*Para amantes de procesos de indagación*

**La propuesta es desarrollar tu propia búsqueda, explorarte desde tu hacer-ser danza hoy.**

Cada módulo tiene ejes como centro, y un espectro a desarrollar, actuarán como disparadores mediante textos / ejercicios / diálogo y reflexión / búsquedas. Investigar e investigar poniendo en acción aquello que se encuentra, dar lugar, visibilizar, ampliar recursos.

Además, teniendo en cuenta que el proceso es en espiral, todo el material quedará disponible en la plataforma para consultar cuando lo desees.

Te ofrezco un espacio de indagación, integración y sistematización de tus prácticas, encontrarte desde el movimiento.

Este laboratorio es una decantación de mi recorrido en diferentes espacios transitados entre la danza/movimiento/exploración/, un camino artístico-terapéutico.

**Laboratorio:** como posibilitador de la exploración, probar, experimentar

**Investigación-acción:** un ir y vuelta entre la acción y la reflexión, poner en movimiento y sistematizar aquello que se mueve

**Ser siendo danza:** la danza como práctica cotidiana para promover el encuentro con lo propio, desde la escucha del sí-mismo. Somos procesos.

**Abordaje:** Enfoque Gestáltico

## ACERCA DE



**Aportes de** la línea de los cinco ritmos de Gabrielle Roth, Danza Movimiento Terapia y Arteterapia, movimiento auténtico, mind-body fulnes, danza del vientre fusion, teoría del cuerpo en estado de danza

**Formato:** vivencial - teórico/práctico

**Expresiones:** danza/movimiento, grafo plástica, escritura, collage, lecturas, meditaciones, entre otras

### ¿Qué esperar en este espacio?

Creatividad, poner en tensión, explorar, ejercicios vivenciales, espacio de diálogo compartido, integración de vivencias, lectura de material disparador, preguntas y más preguntas. No vas a encontrar una certeza predefinida, sino que la propuesta es transitar las posibilidades y construir desde tu propia experiencia.

### Este espacio es recomendable si:

- \* Buscas complementar tus clases/mirada sobre la danza
- \* Sos docente y te gustaría ampliar recursos
- \* Buscas un espacio personal de indagación de tu propio movimiento
- \* Para enriquecer tu proceso creativo
- \* Buscas un espacio de autoconocimiento a través de la danza y el movimiento, para luego poner en manifiesto en el crear
- \* Si te gusta leer/escribir/explorar/ sobre la danza
- \* Si te encontrás en un punto de quiebre/estancamiento/indagación sobre la danza

### No sugerido el espacio si:

- \* Buscas aprender un estilo definido de danza

## EJES



### PROPUESTAS DE CONTENIDOS EN MÓDULOS

Proceso octogonal

La propuesta está pensada para desarrollarse en un **mínimo de 8 meses** considerando la importancia y el valor de decantar el proceso entre módulos. Los ejes se entrelazan entre sí en forma **espiralada**, es decir, los contenidos vistos en los diversos espacios son de apoyo y estímulo para los demás, amplían la mirada y se encuentran interrelacionados.

## I UMBRAL

Inicios: el punto 0

¿Para qué un espacio existencial de investigación sobre danza?. Desentramando la herencia de la danza/lo dado y el deber ser

El encuentro con el concepto de ser siendo danza en gerundio, somos procesos

El cuerpo en estado de danza: La danza esotérica y exotérica. La improvisación en danza: la danza emergente / ciclicidad

El rol de la bitácora como espacio de construcción de procesos: diferentes maneras de expresar/registrar/desanudar/enlazar/entramar /convocar

## II PENSARSE SIENDO CUERPO

¿Qué es el cuerpo? Diversas concepciones (historia, paradigmas, enfoques) – Tener/ser-habitar un cuerpo. Algunos conceptos para poner en movimiento: percepción, interocepción, corporalidad, cuerpo fenomenológico. El cuerpo desde la mirada del enfoque gestáltico  
El bodyfulness. Bloqueos y puntos de fuga.

## III PUNTO Y ABISMO

La presencia: el awareness, elementos, los tres mundos del darse cuenta. La improvisación desde el continuum de la experiencia. Fuerzas que intervienen: voluntad, gravedad, la potencia. La democratización del cuerpo. La respiración como anclaje. Grounding: enraizar-se

## EJES



### IV ESPECTRO

Aportes de Laban: factores del movimiento (peso, espacio, tiempo, flujo), cuerpo/effort/espacio. Patrones de movimiento

Polaridad: transitando los grises, aportes del Enfoque Gestáltico

#### LABORATORIO COMPLEMENTARIO OPCIONAL

*El espectro de la danza del vientre fusión*

### VI MOVER-SER

Entrelazando: en contacto con la trama, lo colectivo, el yo-mundo

Objetos inanimados y los 5 reinos como inspiración al mover-ser

Transitar lo biológico: ser huesos / músculos / fascias / articulaciones / sistemas. Aportes del diálogo con los órganos del enfoque gestáltico

La autopoiesis y la autoregulación organismica

#### LABORATORIO COMPLEMENTARIO OPCIONAL

*5 ritmos de Gabrielle Roth – 5 elementos (tierra, fuego, agua, aire, éter)*

### V LA OLA EN ESPIRAL

El encuentro con el propio ritmo y el despliegue de la danza. Los 5 ritmos de Gabrielle Roth: flowing, staccato, chaos, lyrical, stillness

Un espacio para dar lugar a la escucha de lo sutil, lo micro y lo macro

Inter y externalizar las cualidades de movimiento ¿Qué me aporta cada ritmo?

### VII INTUICION

Movimiento auténtico

Mover y dejarse mover

El concepto de tensegridad

Las imágenes que mueven

El contacto con lo intuitivo

Texturas

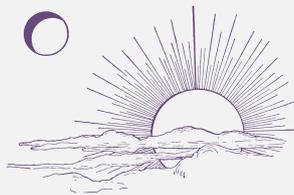
### VIII DECANTACIÓN Y APERTURA

El cierre del proceso . Decantación y culminación  
Experiencias del recorrido. El camino del errante

**Proyecto final individual**

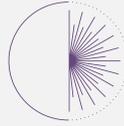
# LABORATORIO INVESTIGACIÓN-ACCIÓN [SER SIENDO DANZA]

## ADMINISTRATIVO



- **Total de 8 encuentros sincrónicos online con frecuencia mensual** – material y prácticas de investigación para realizar durante cada mes
- **1 sábado al mes de 10-14 hs, fechas:**  
13 de abril, 4 de mayo, 8 de junio, 13 de julio, 10 de agosto, 7 de septiembre, 12 de octubre, 16 de noviembre
- **INICIO: SÁBADO 13 DE ABRIL**
- **2 laboratorios complementarios opcionales/ formato híbrido** - 2hs cada uno (10-12 hs):
  - 1) *El espectro de la danza del vientre fusion* – 27 de julio
  - 2) *Los cinco ritmos – los cinco elementos* – 14 de septiembre
- **Grupo de WhatsApp:** acompañará el recorrido durante el proceso de los encuentros
- **Foro de intercambio** en la plataforma online
- **Total carga horaria:** 36 hs sincrónicas + 44 horas asincrónicas (80 horas)
- Se entrega **constancia de participación** al finalizar los encuentros (será necesario contar con el pago completo del laboratorio y proyecto final individual)
- Luego de cada encuentro se subirá en la **plataforma virtual:** textos que acompañan, material audiovisual, preguntas disparadoras para responder en el foro y propiciar la circulación.
- **“Caldero”, biblioteca audiovisual** - Presentación de entramado teórico para que realicen propias búsquedas e investigación
- **Propuestas de actividades asincrónicas entre los encuentros** para dar lugar a la continuidad del propio investigar
- Uso de **bitácora** de recorrido durante el proceso del laboratorio de investigación

## ARANCELES



**ARANCEL** arancel desde 16 de febrero 2024  
(Válido durante todo el año 2024)

Moneda	Opción A 1 pago	Opción B 2 pagos	Opción C Pago mensual (8)
			Se abona del 1 al 10 de cada mes (abril a noviembre 2024)
<b>Precio en pesos argentinos (ARS)</b>	1 pago de \$120.000	2 pagos de \$65.000	\$16.500 por mes  <u>Para guardar lugar y congelar precio:</u> Inscripción de \$10.000 que se descontarán de la primera cuota
<b>Precio en dólar (USD)</b>	1 pago de USD 220	2 pagos de USD 125	USD 35 por mes (8 cuotas)  <u>Para guardar lugar y congelar precio:</u> Inscripción de USD 15 que se descontarán de la primera cuota

### **ARANCEL PARA GRUPOS** (en pesos argentinos)

Para grupos a partir de 3 personas

1 pago de ARS 100.000, pago mensual ARS 15.000

(se deberán realizar los pagos de todo el grupo en una transferencia, ya sea pago único o mensual)

### **PARA PAGO EN 12 CUOTAS** (en pesos argentinos)

Arancel total: ARS 150.000 en 12 cuotas sin interés

Solicitar Link de pago

## INSCRIPCIONES



- Completar el **formulario de inscripción**: [ENLACE](#)
- Realizar **transferencia** (monto dependiendo de opción seleccionada)

### **DATOS PARA TRANSFERENCIA EN PESOS ARGENTINOS**

Transferencia bancaria  
Carla Vanina Lescano  
Banco Santander Rio  
CBU: 0720374788000001511590  
Cuenta: 374-015115/9  
Alias: espacio.movimiento  
Sucursal: 374 – Cba – Barrio Jardin

Mercado pago  
Carla Vanina Lescano  
CVU: 0000003100075172100081  
Alias: espacio.artesalud  
CUIT/CUIL: 23344564744

### **DATOS PARA PAGOS EN DÓLARES (PAYPAL)**

Correo electrónico: [info@espaciomovimientocontinuo.com.ar](mailto:info@espaciomovimientocontinuo.com.ar)  
Carla Lescano  
[@movimientocontinuo](https://www.instagram.com/movimientocontinuo)  
+54 3512332797  
Argentina

Enlace: [paypal.me/movimientocontinuo](https://paypal.me/movimientocontinuo)

- **Enviar comprobante** por [WhatsApp](#) (+543512332797) o correo electrónico ([info@espaciomovimientocontinuo.com.ar](mailto:info@espaciomovimientocontinuo.com.ar))

## SOBRE MI



### SOBRE MI



Soy Carla, me desempeño como psicóloga clínica. Trabajo desde el enfoque gestáltico y la danza movimiento terapia con población adulta en modalidad de psicoterapia individual. También formo parte de un equipo interdisciplinario, Centro Integrar, que trabaja con población infanto juvenil con discapacidad/diversidad funcional. Además, coordino talleres vivenciales y laboratorios orientados al autoconocimiento y desarrollo personal desde un enfoque artístico-terapéutico. Llevo a cabo mi proyecto personal: Espacio Movimiento Continuo, lugar de encuentro para el desarrollo integral de la persona a través del movimiento desde el año 2016.

### WEB

Soy bailarina y profe de danza, danzo desde mi adolescencia, también me formé como acompañante terapéutica e instructora de yoga, incluyo la meditación-mindfulness e improvisación en danza en mi práctica personal.

### INSTAGRAM

Mi pasión es integrar desde el arte y la salud acompañando procesos. Me gusta la lectura, la filosofía, los animales y plantas, el arte, los procesos creativos y estar en contacto con la naturaleza en actividades al aire libre. Disfruto de escribir en el blog, plasmando las experiencias a través de la palabra, el movimiento y el registro fotográfico.

### LINKEDIN

#### **ACERCA DE ESPACIO MOVIMIENTO CONTINUO**

*Espacio Movimiento Continuo - Lugar de encuentro para el desarrollo integral de la persona a través del movimiento*

Espacio psicoterapéutico, de autoconocimiento y desarrollo personal. Abordaje desde el Enfoque Gestáltico. Psicoterapia en Movimiento - Danza Movimiento Terapia / Laboratorios / Talleres vivenciales. Desde Córdoba, Argentina al mundo. Modalidad online / presencial.



ESPACIO  
MOVIMIENTO  
CONTINUO

*Carla Lescano*

Lic. en Psicología M.P. 11261

Danza Movimiento Terapeuta

Enfoque Gestáltico