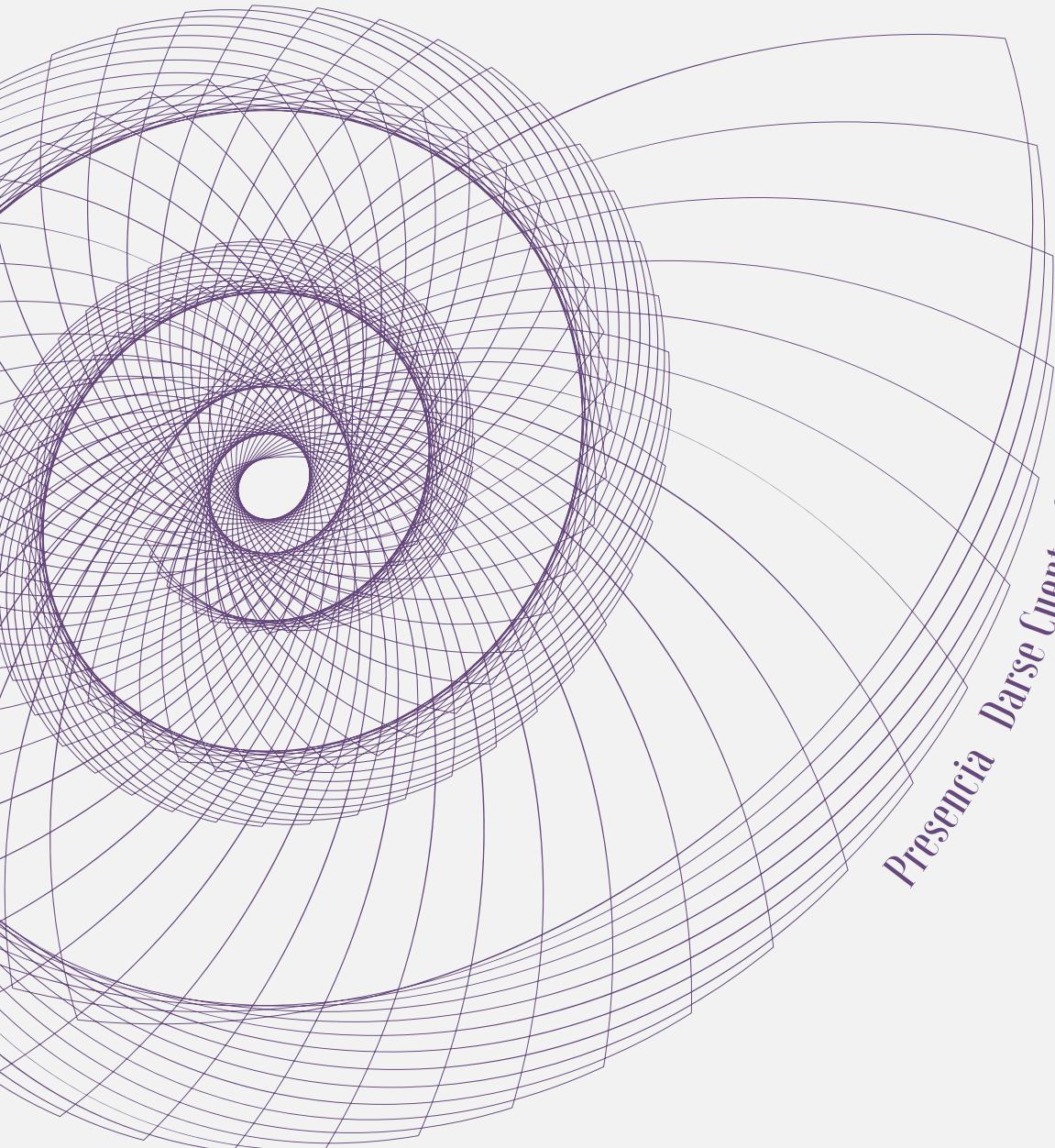


DESPLEGAR TU DANZA HOY

LAB DE DANZA & MOVIMIENTO || ONLINE



Presencia Darse Cuenta Ser siendo Habitá

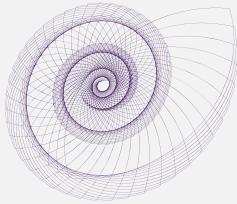


E S P A C I O
MOVIMIENTO
CONTINUO

Teórico I Práctico I Vivencial - Coordinado por Carla Lescano
www.espaciomovimientocontinuo.com.ar II @espacio.movimiento.continuo
Lugar de encuentro para el desarrollo integral de la persona a través del movimiento

DESPLEGAR TU DANZA HOY

ACERCA DE



¿Qué te llevas de esta propuesta?

- Conocer, explorar, vivenciar desde la escucha del cuerpo
- Ampliar patrones de movimiento habilitando el encuentro con tu propia danza
- Un proceso de autoconocimiento y desarrollo personal habitando desde el movimiento consciente
- Herramientas teóricas y prácticas para enriquecer tus procesos personales y espacios laborales
- Una sistematización de forma clara y ordenada, lo que permite crear cimientos desde los cuales partir para luego desarmar e integrarlos a tu experiencia y forma propia
- Integrar conceptos gestálticos aplicados a la danza y el movimiento

La exploración abre camino a la propia danza, el contacto con el -si mismo-, la respiración, los mundos internos...el mover-ser, el ser siendo danza. La danza y el movimiento como campo posible de exploración para el encuentro de recursos personales y herramientas que puedas aplicar de forma práctica en tus espacios creativos y laborales. **La danza como espacio potencial de existencia.**

Un espacio para descubrir y contactar con tu propia danza

Ser siendo desde el movimiento

Utilizaremos la **improvisación** con su base en la sensopercepción, dando lugar a la plena presencia ante el suceso mismo de cada despliegue de movimiento.

En los encuentros se trabaja desde la **palabra como un estímulo, una guía** para favorecer el acercamiento y conectar con el propio cuerpo en el danzar, habilitar espacios de creación propios, un camino para explorar y ser en la experiencia.

Modalidad: Teórico, práctico, vivencial

Enfoque: Gestáltico y con aportes de la Danza Movimiento Terapia

Orientado a: bailarines, profesionales del arte y la salud, terapeutas del movimiento y toda persona que quiera explorarse desde la danza y el movimiento. Población adulta. No se necesita tener experiencia previa, este puede ser un punto de inicio para mover-ser. Y si tienes experiencia, también puede serte útil para profundizar.

DESPLEGAR TU DANZA HOY

INSTANCIAS

Experiencias que se encuentran incluidas en este viaje inmersivo

0 INICIO DEL VIAJE

Introducción al Viaje (...)

- Acerca del Enfoque Gestáltico
- Método fenomenológico
- El Darse cuenta
- Introducción a gestalt & danza y movimiento
- La bitácora
- Prácticas iniciales

I HABITAR CUERPO



II CUALIDADEDES DE MOVIMIENTO



- Conciencia encarnada
- Cuerpo objeto - cuerpo sujeto
- Enraizamiento
- Esquema corporal
- La danza de mi nombre - lo que me mueve

ONLINE ASÍNCRÓNICO

A realizar desde la plataforma de la web. Disponible 24/7.

- Cuerpo entrelazado, la trama
- Danza de los opuestos
- Ampliando patrones de movimiento
- Contacto con lo lúdico y la exploración
- Direcciones del mover-ser: querer/elijo

A TU TIEMPO Y RITMO

Si bien hay un tiempo sugerido de 12 semanas, realizarás el proceso a tu tiempo y ritmo

APUNTES Y MATERIAL

Para acompañar los procesos de exploración

DESPLEGAR TU DANZA HOY

INSTANCIAS

Experiencias que se encuentran incluidas en este viaje inmersivo

III DANZA OCEÁNICA

Un espacio para dar lugar a la escucha de lo sutil

- El recorrido de mi respiración
- Mindfulness & Gestalt: meditación y mente de principiante
- Volver a los sentidos
- El silencio y los [entre]
- Danza y ciclo de la experiencia

IV DANZA EMERGENTE



V HERRAMIENTAS CREATIVAS



- Registrando la experiencia de diferentes maneras
- Lenguajes: dibujo/pintura, escritura, collage
- Un viaje inmersivo de tu danza
- Creatividad y flexibilidad

- Construyendo mi propio danzar
- El punto 0
- Danza etérea / danza vincular
- Improvisación desde el continuum de la conciencia

VI DES/COMPONER

- Descomponer para componer (armar y desarmar)
- Ciclicidad: incubación, expansión/desarrollo y decantación
- El proceso creativo y despliegue poético
- Cierre del proceso

DESPLEGAR TU DANZA HOY

A CONSIDERAR

El aula virtual se encuentra siempre disponible, en todo momento puedes acceder con el correo habilitado a los diferentes espacios. Incluso, luego de finalizado el proceso, podrás continuar accediendo y realizar las prácticas las veces que quieras con tiempo ilimitado.

Mi propuesta radica desde la experiencia personal, la sistematización de mi recorrido, desde una mirada particular: enfoque gestáltico y danza movimiento terapia. Mi intención es acercar la danza y el movimiento desde un espacio de creación como potencial para desplegar la danza existencial, invitándote a sumar herramientas a tu proceso.

ESPACIO VIRTUAL

Una vista de cómo se ve el espacio virtual:

En esta instancia conversamos sobre la dinámica y aspectos a tener en cuenta para transitar el camino.

Sobre la hitácora y el darse cuenta

Dinámica y proceso sobre el registro de la experiencia

PRACTICAS

Primeros ejercicios para acercarnos a la práctica desde el abordaje del Enfoque Gestáltico. Luego de cada práctica, puedes registrar en tu hitácora tu experiencia.

01 - Lo obvio y lo imaginario

Un acercamiento al método fenomenológico para distinguir entre describir e interpretar. Dando lugar a la experiencia tal cual se presenta.

02 - Las tres zonas del darse cuenta

Los tres mundos del darse cuenta: mundo interno, mundo externo y mundo intermedio o zona de fantasía.

03 - El continuum de la conciencia

Observar de qué me doy cuenta, qué aparece en mi conciencia

04 - Mi mundo interno

La danza de mi mundo interno

Reflexiones

Reflexiones luego de las prácticas

Comentarios y reflexiones en torno a la "Danza de mi nombre" correspondiente al encuentro 1. Temas: cuerpo como conciencia encarnada, habitar cuerpo

DESPLEGAR TU DANZA HOY

ADMINISTRATIVO

Certificado

Se entrega constancia de participación y finalización una vez completadas todas las instancias y con envío del trabajo final (sistematización del proceso).

Políticas de cancelación

Puedes solicitar la devolución de tu dinero 100% hasta una semana (7 días) de haber realizado el pago. Se realizará la baja de los accesos a los espacios virtuales.

Pasados los 7 días, no se realizará devolución, pero puedes transferir el Laboratorio a otra persona si lo deseas o cambiarlo por otras de las propuestas de Espacio Movimiento Continuo y dejar ese dinero a tu favor.

DESPLEGAR TU DANZA HOY

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. 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.

Arte y Salud

Nos encontramos desde el movimiento



Carla Lescano
Lic. en Psicología M.P. 11261
Danza Movimiento Terapeuta
Enfoque Gestáltico