

# CONVIVENCIA DE DANZAS URBANAS

30,31 DE OCTUBRE Y 1 DE  
NOVIEMBRE 2020  
LAKABE (NAVARRA)

## ACTIVIDADES:

**CLASES:** BASE TÉCNICA (foundation) , DESARROLLO DEL FREESTYLE, COREOGRAFÍA,  
DINÁMICAS DE CREATIVIDAD E IMPROVISACIÓN, HISTORIA DEL (baile) HIP HOP  
VISIONADO DE DOCUMENTALES  
ESPACIOS DE REFLEXIÓN Y TERTULIA  
CONEXIÓN CON LA NATURALEZA,  
JAMS  
EXHIBICIÓN (Voluntaria)

## ESTILOS:

HIP HOP, POPPING Y HOUSE

## OBJETIVO

Este curso tiene diferentes objetivos que creemos necesarios en estos momentos que transitamos. Aprovechando la situación que acontece creemos que es un buen momento de reflexión y de cambio, creemos que podemos usarlo como oportunidad para un cambio de paradigma y juntos ir creando una nueva humanidad.

Para ello necesitaremos adoptar nuevos hábitos, reflexionar sobre lo que queremos rescatar o incluso potenciar de lo antiguo y crear nuevas dinámicas de trabajo, creación, consumo, relación humana y con el entorno. La danza urbana puede servirnos de inspiración buscando en su origen.

Por eso hemos creado este curso en Lakabe, para aprender junt@s, dialogar, divertirnos, reflexionar, compartir y relacionarnos en ambientes en coherencia con nuestra naturaleza humana, para experimentar a su vez como el entorno nos educa y como nuestras acciones también crean entorno.

## OPORTUNIDAD

LAKABE nos da la oportunidad de crear este curso en este espacio tan maravilloso. Una oportunidad para formarse, relacionarse de forma más orgánica conociendo a su vez otras formas de vivir asentadas en este mundo.

NO ES IMPRESCINDIBLE ASISTIR A TODAS LAS ACTIVIDADES NI QUEDARSE A DORMIR EN LAKABE. Pero ya que se hace una propuesta tipo convivencia agradeceríamos que asistierais con ganas de compartir y ser proactivos, solo así sacaremos el máximo partido de esta experiencia.

# PROGRAMA

## VIERNES:

Desde las 19h : Recibimiento, presentaciones y merienda.

20h30 cena

21h 30 videos y reflexión los orígenes. "Comienzos son finales"

23h jam chill out y ejercicios dinamización mental y energética:

alcanzar propósitos, bailar desde otro lugar, relajarse, masajes y dormir con calidad.

## SÁBADO:

De 9h a 10h Desayuno

10h a 11h30 DANZA URBANA PARA TOD@S (Jordi y Karol)

Todos los estilos y niveles. Transición musical y movimiento de los 70 a la actualidad. Códigos de comunicación y básicos.

11h30 Almuerzo

12H JAM EL RETO Juegos para potenciar la creatividad a través del movimiento y la interacción.

**No hace falta experiencia**

Dj: Bonito, dinamizado por Karol "Misty-k"

13h30h Comida

15h30 A 17h EVOLUCIÓN HIP HOP (medio/avanzado) (Jordi y Karol)

17h30 almuerzo y Dinámicas en la naturaleza.

19H HOUSE DANCE Y CLUBBING (iniciación/ medio) (Jordi y Karol)

20h30 Cena

22h documental LAKABE + espacio de reflexión

Estiramientos, jam chill out

## DOMINGO:

9H A 10H Desayuno

10H A 11H30 COREOGRAFÍA con Jordi Benito

11h30 almuerzo

12h A 14h HISTORIA del (baile) HIP HOP con mirada antropológica con Karol Galindo "Misty-k"  
o TALLER DE CREACIÓN ARTÍSTICA se decidirá según la necesidad de los

14H Comida

16H CAFÉ TERTULIA- muestras voluntarias del trabajo realizado – DESPEDIDA

## PRECIOS e INSCRIPCIONES:

Con la intención de que el dinero no sea un obstaculo hemos intentado ajustar el precio al máximos. En otras condiciones este curso valdría el doble. Para poder trabajar en condiciones haremos un maximo de 20 alumnos por clase. Con un máximo de 30 alumnos en total. Será de agradecer que se cumpla con las reservas y no se dejen los pagos para el final. Si no vienes alguien se queda sin plaza

**PRECIO TODO INCLUIDO 150€** (Curso completo: 80€ +Alojamiento y dietas: 60€)

CLASES SUELTAS: 20€ la clase

JAM 5€ (GRATIS para las personas que se alojen en LAKABE)

Las dinámicas nocturnas son gratis para todas las personas que se alojen en Lakabe.

Pueden venir acompañantes que no quieran participar de las clases y beneficiarse del alojamiento y dietas al mismo precio.

Para inscripciones y otras dudas sobre el curso: [in.fluye.bcn@gmail.com](mailto:in.fluye.bcn@gmail.com) T. 664134682

EL PAGO DEL CURSO deberá hacerse por Bizum, Paypal o transferencia bancaria antes del 25 de Octubre.

Hay posibilidad de reservar solo una noche y comidas sueltas. Para más información sobre alojamiento y dietas escribir a [lakabecrecimiento@gmail.com](mailto:lakabecrecimiento@gmail.com)

**SOBRE LOS PAGOS DEL ALOJAMIENTO:**

Nuestra preferencia cobrar aquí a vuestra llegada.

Ixs niñxs no pagan hasta los 10 años, luego el 50% hasta los 14, a partir de esta edad se paga el precio de una persona adulta.

Estamos abiertas al sistema de trueque, **IMPORTANTE** llegar a un acuerdo unos días antes.

## PROTOSCOLOS POR COVID

Lakabe, una comunidad rural al norte de navarra donde la opción de vida es vivir de, con y para la tierra. Un espacio sano, vital, abierto a la naturaleza. Con comida sana, aire puro, agua de manantial...

Atenderemos a lo que las personas necesiten, principalmente nuestra intención es cuidarnos sin el uso obligatorio de mascarillas. Vamos a sentir lo que necesitamos, vamos a compartir lo que este momento nos trae a todas de la mano de una sociedad que se interroga sobre su forma de compartir y de crecer.

Si no te sientes bien, toma la responsabilidad de cuidarte y no venir, si has estado en contacto directo con personas enfermas de covid, por favor no asistas al curso.

Las personas que final estemos juntas, tomaremos nuestros cuidados y todas las opciones seran respetadas y comentadas si es necesario.

Vamos a bailar con el cuerpos, con los miedos y con los desafios



Jordi Benito aka Bonito tuvo sus primeros encuentros con el hip hop a la edad de 12 años, en 2006 . En 2012 después de un breve tiempo sin bailar es cuando decide formarse con grandes profesionales de las danzas urbanas referentes en España como: Karol Galindo, Rafa Ponferrada, Adam Pérez, Boogie P, Isaac Suárez o Manel Cabeza entre otros. Siempre ha desarrollado su danza tanto en freestyle como en coreografía donde ha ganado números premios nacionales coreografiando y siendo componente de Souldiers (Urban Display, World of Dance, IDance...)

También ha seguido enriqueciendo su baile y su amor por la cultura Hip-Hop formándose con pioneros como Shannon, Tony McGregor, Poppin Pete, Sekou... Y viajando a NY para conocer y entender las raíces y el contexto del Hip Hop y el House.

Actualmente desarrolla su danza en diferentes estilos como el House ,Popping y Hip Hop intentando romper las barreras existentes entre ellas para que se retroalimenten. Todo ello y desde hace 6 años, intenta transmitirlo con mucho amor por la danza a su alumnado. Actualmente es profesor de la formación de Soul Dance Center "Soul Formation"



Karol Galindo aka Misty-k bailarina de Hip Hop desde finales de los 90, forma a otros profesionales desde 2001, actualmente coordina y forma parte del equipo de profesores de Souldance Formation (Soul dance center- Sabadell).

Organiza workshops con pioneros desde el 2006 y eventos para potenciar la cultura desde 1999: El Ritme del Carrer, House is te Bridge", etc. Coreografa junto con Jordi Benito de In-fluye desde 2015 Estudia antropología social y cultural, capacidades mentales, desarrollo emocional, danza y artes escénicas.

Su especialidad en el baile es el mundo del freestyle y se ha formado con pioneros como Brian Green, WichWay Sha, Loose Joing, Sekou... también se mueve en la parte coreografica, en ambas su objetivo es aportar herramientas y servir de guía para la libertad de expresión, el pensamiento crítico para alcanzar la autenticidad y la autonomía del bailarín/a y de una comunidad consciente y unida.

En el mundo de las battles participa a nivel nacional e internacional desde 2006, con algunos premios como: 1º puesto con Jor.G de Juste debout Spain 2017 en categoría House,

Gracias a su pedagogía, su empatía y conocimiento es una buena compañera que potenciará tus cualidades en tu proceso como bailarín y como persona

## IN-FLUYE dance fam



In-fluye es un proyecto de House Dance y bailes de club que empieza después de una formación impartida por Karol Galindo en 2015, en el mismo año actúan en "El Ritme del Carrer"; en plaza Cataluña. Continúa como grupo de training, para subir el nivel, después de años de experiencia, hemos quedado Jordi Benito y Karol Galindo como supervivientes seguimos ampliando el grupo con Aitana Mendez y Alba Campos.

Nuestro objetivo es aportar las bases claras, conocimientos históricos y crear comunidad, transmitiendote aquello que hemos aprendido y desarrollado, con unos valores cercanos a la cultura de NYC- IG:@in.fluye\_dancefam

# INFORMACIÓN SOBRE LAKABE

- Información práctica
- Hora de llegada
- Alojamiento e instalaciones
- ¿Qué traer?
- ¿Cómo llegar en autobus?

## HORA DE LLEGADA

Por favor, NO VENGAS SIN AVISAR. Antes inscríbete infórmanos de tu hora de llegada.

En cada curso suele haber una hora de llegada estipulada que indicamos para poder recibirlos bien. Si llegas antes puede ser que no te podamos atender, puedes darte un paseo por el pueblo pero aún así preferimos que vengáis en la franja de tiempo marcada.

Al llegar, acercaros a la casa común, Xuskal, y esperar allí a la persona de referencia.

## ALOJAMIENTO E INSTALACIONES

Lakabe es un pueblo en las montañas y llevamos una vida rural. Trabajamos el huerto, el monte y con los animales. Vivimos en la naturaleza en un contexto rural de montaña. Es un lugar precioso con muchos espacios bellos y tranquilos.

El alojamiento es en habitaciones compartidas en la casa común Xuskal. Hay literas, camas dobles y camas individuales. También hay altillos a los que hay que acceder a través de escaleras móviles. Si tienes dificultades para acceder a este tipo de espacios avísanos.

En la casa común hay un baño compartido con una wáter y un lavabo. En general invitamos a las personas a utilizar el baño seco y el campo (para mear) lo máximo posible por cuestiones ecológicas. Nos gusta y es importante para nosotras hacer un uso consciente del agua que nos da el manantial cercano. Aún así el baño está disponible para uso público.

Tenemos varios baños secos en diferentes lugares del pueblo. En ellos hay que cubrir las heces con serrín o algún tipo de materia orgánica seca que hay a disposición para evitar olores y que se composte adecuadamente.

El papel higiénico usado también puede ser depositado dentro. El compost volverá a la tierra, por lo que no se puede verter ningún otro tipo de residuo.

**HAY POSIBILIDAD DE ACAMPAR O FURGONETA o NO ALOJARSE EN LAKABE Y HACER EL CURSO.**

**Uso de Internet y móviles:** En el pueblo no suele haber cobertura de muchas de las compañías, aunque hay algunos lugares del pueblo como el parking en el que a veces hay.

Disponemos de un teléfono fijo por si necesitas usarlo y hay un cable (no hay ordenador) con conexión a internet en una sala común para usos puntuales.

**Residuos:** Separamos los residuos de forma un poco diferente a otros lugares; apartamos los restos de comida en cubos para el ganado, excepto las cáscaras de cítricos que tienen otro lugar. Para vidrio, embases o basura tipo “resto” puedes preguntar por el contenedor o cubo. El papel lo solemos utilizar para quemar en la cocina económica.

**Animales:** Convivimos con otros animales: vacas, caballos, etc.; por lo tanto, no traigáis perros (pueden alterarlos o asustarlos).

**Otros espacios:** Las casas son espacios donde viven las personas del pueblo. A no ser que seáis invitadas por una de ellas, os pedimos que respetéis estos espacios y no entréis.

**Lakabe no es una “casa rural”, es un pueblo autogestionado donde ofrecemos actividades, a través de las cuales abrimos el espacio común a otras personas.**

## ¿ QUÉ TRAER?

En tiempos de lluvia y nieve, traed botas o calzado de monte. Recomendamos traer zapatillas para estar dentro de casa, ya que no se puede entrar con el calzado de fuera. Lo mejor es un calzado de quitar y poner fácilmente.

Una linterna también está bien, ya que no hay farolas.

Aquí no hay ningún tipo de comercio o bar, es decir, que las personas que fumáis traeros lo que consideréis que vais a necesitar.

Saco de dormir

El agua de la casa en la que os alojaréis vuelve a la tierra; traed productos de higiene ecológicos (también se pueden adquirir de los que elaboramos aquí).

En el pueblo intentamos usar cuantos menos plásticos y residuos no biodegradables posibles. En el caso de las compresas y los pañales, nosotras usamos de tela, copa de silicona o biodegradables. Os recomendamos traer este tipo de productos biodegradables, ya que las compresas y pañales no reutilizables probablemente los quemaremos, a no ser que las depositéis en el contenedor verde (de resto) a la entrada del pueblo, al inicio de la pista.

## ¿CÓMO LLEGAR EN AUTOBUS

### COMPAÑÍA CONDA, LÍNEA ORBAICETA

Desde La estación de Autobuses de Pamplona hasta la pista de Lakabe, a 400mtrs del pueblo.

- De lunes a jueves a las 14, 30
- Viernes por la tarde a las 19 horas
- Sábados a las 13,30h

# LAKABE





# ALOJAMIENTO



# SALA DE BAILE Y OTROS RITUALES

