

## INTENSIVO DE CONTACT IMPROVISACION EN LAKABE

12, 13 y 14 de mayo 2023

### “FASCIA | ENTRE EL ORDEN Y EL CAOS”



**Fascia** es una estructura de tejido conectivo que se extiende por todo el cuerpo y nos aporta la calidad elástica necesaria para el juego de adaptabilidad y fuerza del Contact Improvisación.

**Entre el orden y el caos** son los infinitos caminos que puede coger el cuerpo en cada danza.

#### **Taller de Contact improvisación con aplicación del Axis Syllabus.**

Exploraremos alrededor de las cualidades de la fascia, la tensegridad y la afinación en la escucha.

A través de improvisaciones guiadas, los tejidos fasciales nos conectarán con la eficiencia del movimiento elástico.

Facilitaremos prácticas de movimiento y exploraciones para resultar ligeros y para seguir en movimiento siendo bases. Entrenaremos para predisponer el cuerpo a jugar con cierto caos creativo.

Integrando la biomecánica y la anatomía, abriremos posibilidades de bienestar ofreciendo un alto grado de prevención de lesiones.

Un entrenamiento enfocado desde la red fascial nos llevará al potencial de escuchar cada instante, expandiendo el tiempo, alejando la intención del resultado de 'una danza'.

Son bienvenidas todas las diversidades de cuerpos. Habrá espacio para preguntas y sugerencias entorno a una mejor adaptabilidad a las circunstancias individuales. Las invitamos a ponerse en contacto con nosotras para posibles adaptaciones si son requeridas.

## **FACILITADORAS**

**Ona Fusté;** Licenciada en SEAD en danza contemporánea y composición en 2009. Ha trabajado en compañías como Ali Moini, Selon L'Heure, Co Vero Cendoya, Co Protein Dance, Co Hello Earth, Joao Fiadeiro. Creadora de espectáculos en colaboración con artistas escénicos y músicos. Es Osteópata y Terapeuta Craneosacral Biodinámica. Actualmente se está formando Terapia Prenatal y de Nacimiento (Formación Castellino) y trabaja como bailarina con la compañía Mal Pelo en el espectáculo Highlands.

**Maria Mora;** Profesora Certificada en Axis Syllabus, bailarina y improvisadora. Estudió Axis Syllabus en Bruselas del 2008 al 2012 y danza contemporánea en Hybrid Studio y Jette Studio. Trabaja para diferentes compañías y crea diferentes espectáculos en colaboración con otras artistas. Le interesa y investiga la escucha del movimiento humano en diferentes contextos, des del hecho de caminar, el CI, y el movimiento en general.

**Ona Fusté y Maria Mora** se conocen compartiendo el estudio de Axis Syllabus des de 2009 y trabajan en colaboración des del 2018.

Crean Cos Fractal, talleres en los que el trabajo de Axis Syllabus y la Osteopatía Craneosacral se complementan y nutren. En 2020 nace Fascia I Entre el orden y el caos, y ha sido impartido en diversos festivales de Contact en la Península, Francia, Italia e República Txeca. Actualmente siguen colaborando en la transmisión y la pedagogía del movimiento así como explorando el lenguaje improvisado.

## **PROGRAMA 12-14 mayo**

### 12 Viernes

- JAM de 18h a 20h

### 13 Sábado

- Desayuno 9h
- Taller de 10h30 a 13h30
- Comida 14h
- Taller 15h30 a 18h30
- Jam de 19h a 21h
- Cena 21h

### 14 Domingo

- Desayuno 8h30 o 9h
- Taller de 10h30 a 13h30
- Comida 13h30
- Taller 15h30 a 18h30
- Cierre

## DÓNDE

Lakabe es un pueblo del Valle de Arce ocupado en 1980 donde un grupo de personas del movimiento antimilitarista creó una comunidad que se mantiene viva en la actualidad. A día de hoy vivimos 40 personas entre adultas y txikis.

Cuando hagáis la inscripción y reserva os enviaremos un documento explicativo sobre el funcionamiento en Lakabe, tema logístico importante que deberéis leer antes de venir.

El taller se realizará en la sala común ubicada en el primer piso de Xuskal.

## DORMIR

Os ofrecemos dos opciones:

a) Dormitorios: en el albergue (Xuskal) hay habitaciones compartidas entre 2 y 6 personas, con literas, camas individuales y dobles. Podéis mirar aquí <https://www.lakabe.org/espacio-de-encuentros/>

b) Furgoneta o tienda de campaña: si quieres dormir en furgoneta la tendrás que aparcar más arriba del parking que hay a la entrada del pueblo: pasado el parking hay un invernadero grande y justo después cogéis una entradita a la derecha. Según lleguéis hay que ir aparcando al final del camino. Si quieres acampar, recuerda traer tu tienda. La zona de acampada os la enseñaremos a la llegada a Xuskal.

Las **DUCHAS** son comunes. Se encuentran en Olatua, en la casa contigua a Xuskal (donde se encuentran los dormitorios y la sala común).

## COMIDAS

Están incluidas en el precio la cena del viernes, desayuno, comida y cena del sábado y desayuno y comida del domingo. En los descansos habrá disponible infusión, fruta y picoteo.

## LLEGADA

Para llegar a Lakabe hay que subir una pista de unos 300 metros. Los **coches** los podéis **aparcar** en el lado derecho de la pista (por debajo del todoterreno verde) **antes de llegar al parking**, para evitar colapsarlo.

Podéis llegar el viernes **a partir de las 17h**. Cuando lleguéis entrar al pueblo hasta la casa común (Xuskal) donde os esperaremos con una infusión y mucha ilusión. Haremos el resto del pago a la llegada.

## PRECIO

Tenemos dos opciones:

a) Opción dormitorios y comidas: **170 €**

b) Opción furgonetas/tienda y comidas: **160 €**

Las dos opciones incluyen 12h de taller, más las jams, alojamiento (habitación o furgo) y pensión completa (desayunos, comidas y cenas, más infusiones y picoteos en descansos).

## TRUEKES

Si tienes dificultades económicas puedes hacer una parte de trueke con Lakabe (equivalente a 30 €-3h). Comunícalo por email y concretamos antes del fin de semana.

## INSCRIPCIONES

Si has leído hasta aquí y quieres venir al taller convivencial tienes que rellenar el formulario de inscripción (que está más abajo) y hacer la reserva de 60 € al número de cuenta ES91 3035 0058 31 0581005544 con tu nombre + Contact. Tu plaza quedará reservada una vez realices el pago de la reserva.

El resto del importe (110 o 100 € según la opción que elijas) los deberás traer en metálico (si es posible traelo justo, milaesker).

La reserva NO es retornable. Si por cualquier motivo no puedes acudir al taller puedes buscar otra persona que venga en tu lugar. En este caso nos puedes consultar por si hay gente en lista de espera y te facilitaríamos el contacto.

### [FORMULARIO INSCRIPCION](#)

Si tienes cualquier duda puedes escribir a este mail: [aquisimar@gmail.com](mailto:aquisimar@gmail.com)

TE ESPERAMOS CON MUCHA ILUSIÓN

UN ABRAZO

que viva la danza!