

# ADDE Training Muelle 3 eta Artelekun

## Training ADDE en Muelle 3 y Arteleku



### ORDUTEGIA

#### Bilbo

- 9:30 Muelle 3 ateak irekitzen ditu: arropa aldaketa, saioaren ordainketa, luzaketa pertsonalak...
- 10:00 Muelle-ren kanpoko atea itxi egingo da, Saioaren hasiera.
- 11:30 Saioaren amaiera.

#### Donostia

12:00-etatik 13:30-etara Artelekun saioa.

### TARIFAK

#### Saio bakoitzeko ordainketa

- 4€ saioa ADDE, EAB edo Gipuzkoako dantza profesionalen elkartearekin afiliatuak
- 8€ saioa Ez afiliatuak.

#### Bonoekin ordainketa

(Bonoak baliagarriak dira 2010-eko urritik 2011-ko maiatza arte)

- 25€ / 8 saio ADDE, EAB edo Gipuzkoako dantza profesionalen elkartearekin afiliatuak
- 50€ / 8 saio Ez afiliatuak.

### HORARIO

#### Bilbao

- 9:30 Apertura de Muelle 3: cambio de ropa, pago de la sesión, estiramientos personales...
- 10:00 Se cierra la puerta exterior de Muelle, comienzo de la sesión.
- 11:30 Fin de la sesión.

#### Donostia

12:00 a 13:30 horas sesión en Arteleku.

### TARIFAS

#### Pago por sesión

- 4€ sesión Afiliados a ADDE / EAB / Asociación de profesionales de la danza de Gipuzkoa.
- 8€ sesión No Afiliados.

#### Pago con Bonos

(Los bonos son válidos desde octubre del 2010 hasta mayo del 2011)

- 25€ / 8 sesiones Afiliados a ADDE / EAB / Asociación de profesionales de la danza de Gipuzkoa.
- 50€ / 8 sesiones No Afiliados.

### URRENGO SAIOEN EGUTEGIA

#### 2011 MARTXOA

1 Asteartea JOSUNE OTSOA Bilbo	2 Asteazkena ENEKO ALCARAZ Donostia	3 Osteguna JOSUNE OTSOA Bilbo
8 Asteartea JOSUNE OTSOA Bilbo	9 Asteazkena ENEKO ALCARAZ Donostia	10 Osteguna JOSUNE OTSOA Bilbo
15 Asteartea JOSUNE OTSOA Bilbo	16 Asteazkena IZASKUN LAPAZA Donostia	17 Osteguna JOSUNE OTSOA Bilbo
22 Asteartea JOSUNE OTSOA Bilbo	23 Asteazkena IZASKUN LAPAZA Donostia	24 Osteguna JOSUNE OTSOA Bilbo
	30 Asteazkena IZASKUN LAPAZA Donostia	

### CALENDARIO PRÓXIMAS SESIONES

#### MARZO 2011

Martes 1 JOSUNE OTSOA Bilbao	Miércoles 2 ENEKO ALCARAZ Donostia	3 Jueves JOSUNE OTSOA Bilbao
Martes 8 JOSUNE OTSOA Bilbao	Miércoles 9 ENEKO ALCARAZ Donostia	Jueves 10 JOSUNE OTSOA Bilbao
Martes 15 JOSUNE OTSOA Bilbao	Miércoles 16 IZASKUN LAPAZA Donostia	Jueves 17 JOSUNE OTSOA Bilbao
Martes 22 JOSUNE OTSOA Bilbao	Miércoles 23 IZASKUN LAPAZA Donostia	Jueves 24 JOSUNE OTSOA Bilbao
	Miércoles 30 IZASKUN LAPAZA Donostia	

Iyendar irakasbidearen arabera, asanak (gorputz-jarrerak), talde ezberdinen sarrera.

Asanak zutik

Asanak aurreraka zabaltzen

Asanak atzeraka zabaltzen

Tortsioak

Alderantzikatuak

Gorputzaren alineazio zuzuenean eta erresistentziaren garapenean jarriko da enfasia.

Malgutasuna eta erlazazioa ere landuko da.

Asanak egiterako orduan, burua posturaren akzioan egon behar du zentratuta, arnasketaren mugimenduan. Honek gorputza eta burua lantzen duen lan konpletoa izatea dakar.

Dantzako profesionalei modu fisiko eta psikikoan lagunduko die. Gorputzaren alineazio egokia oso terapeutikoa da, asanak egiterako orduan behar den konzentrazioak, bakea eta oreka emozionala ematen du, baita ere argitasun intelektuala, hau erabilgarria izango zaie, beraien dantza proiektuetan aplikatzeko.

Introducción a los diferentes grupos de asanas (posturas) según el método Iyengar.

Asanas de pie

Asanas de extensión hacia delante

Asanas de extensión hacia atrás

Torsiones

Invertidas

Se pondrá énfasis en el desarrollo de la resistencia y en el alineamiento correcto del cuerpo. También se trabajará la flexibilidad y la relajación.

Cuando se realizan las asanas, la mente tiene que estar concentrada en las acciones de la postura y en el movimiento de la respiración. Esto hace que sea un trabajo completo en el que se involucran cuerpo y mente.

Ayudará a los profesionales de la danza tanto física como mentalmente. El alineamiento correcto del cuerpo es altamente terapéutico y la concentración de la mente requerida al realizar las asanas les proporcionará paz mental y equilibrio emocional además de claridad intelectual que podrán aplicar en sus proyectos de danza.

## bio

### FORMACIÓN

- |           |   |
|-----------|---|
| 2008      | Curso Intensivo de verano en el Ramamani Iyengar® Memorial Institute de Pune, India, impartido por Gitta y Prashant Iyengar |
| 2007      | Título de profesora de yoga. Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute de Pune, India  |
| 2005      | Curso Intensivo de verano en el Ramamani Iyengar® Memorial Institute de Pune, India, impartido por Gitta y Prashant Iyengar |
| 2000-2011 | Alumna del Centro de Yoga Iyengar® de Madrid-Sol  |
| 2000-2009 | Cursos Intensivos de verano impartidos por Patxi Lizardi, director del Centro de Yoga Iyengar® de Madrid-Sol                |
| 2009      | Curso para profesores impartido por Gitta Iyengar, en Köln, Alemania  |
| 2006-2007 | Cursos intensivos de formación de profesores impartidos por Faeq y Corinne Biria en Blaconç, Francia                        |
| 1995-1999 | Alumna del Iyengar® Yoga Institute of South London, Inglaterra  |

### EXPERIENCIA PROFESIONAL

- |           |   |
|-----------|---|
| 2008-2011 | Profesora de yoga, clases privadas y grupos en Bilbao. Muelle 3, Jania. |
| 2002-2008 | Profesora de yoga, clases privadas y grupos en Madrid                   |
| 2006-2008 | Asistente de profesor en el Centro de Yoga Iyengar® de Madrid-Sol       |



## Eneko Alcaraz Franganillo

Gorputzaren pixuaren bitartez luzatzen joango gara, erlaxatzen, sentibilizatzen, ariketa desberdinekin zatikatzen. Mugikortasuna, tortsioak, espiralak, gorputzaren konexioak, alineazioa, zentroaren kontrola, pisuaren banaketa, rodatzeko, saltuak, birak, espazioaren desplazamenduak, lurretik sartu irteerak landuko ditugu, azken finean, dantzatu.

Através del peso del cuerpo vamos estirando, relajando, sensibilizando, fragmentado con diferentes ejercicios. Trabajaremos la movilidad, las torsiones, las espirales, las conexiones del cuerpo, la alineación, el control del centro, la distribución del peso, para rodar, saltar, girar, desplazarse en el espacio, entrar y salir del suelo, en definitiva bailar.

## bio

**Eneko Alcaraz Franganillo.** Pasai Donibane 1975.

Se inició en la danza con Mentxu Medel en el estudio de danza Thalia (1985-1994). Continuó su formación en el Institut del Teatre en Barcelona (1994-1997), graduándose en danza contemporánea y coreografía, continua ampliando sus estudios con diferentes cursos dentro y fuera del territorio.

Como interprete, ha trabajado en diversas compañías, entre ellas, con la coreógrafa catalana Àngels Margarit/ Mudances (1997-2010), con quien mantiene una colaboración que se extiende a más de una década de trabajo. También ha trabajado con las compañías Proyecto Gallina, Lapsus, La Anonima Imperial, Café Mut, Patas Arriba, Otra Danza, Roberto G. Alonso, Color Danza, Les 4 Souffles y con directores/coreógrafos/ artistas como Paco Mir, Toni Mira, Teresa Nieto, Rouser Montllor, Mikel Ariztegi, Sandra Cuesta, Gustavo Ramirez, Lindsay Kemp, Sabine Dahrendorf, Gilberto Ruiz-Lang, Ramon Oller, Daniel Angles, Pep Cruz, Ricard Reguant, Ana Sanchez, Mayte Marcos entre otros.

Como creador/coreógrafo ha realizado varios trabajos para diferentes tipos de eventos y compañías además de dirigir desde 1997 su propio grupo Ekilore con el que ha realizado varias creaciones.

Como profesor de danza ha impartido clases para varias compañías de danza (Aukeran, Color Danza, Otra Danza, Mudances...) y para centros de formación (La Caldera, Area, Instituto frances de danza, Company & Company, Asociación de danza de Guipúzcoa...)

# Izaskun Lapaza

Gorputzean dauden konexioak gogoratuko ditugu, mugimendu patroi errez batzuen bitartez eta beste berri batzuk sortuko ditugu gure jakinmina ziztatzeko.

Behin gure gorputzek antolteko ahalmena berreskuratun dutenean, etengabeko desoreka bilatzea jolastuko dugu, emozioa bilatuz erorketa txikietan, suspentsioak eta erritmo aldaketak, musika mota zabalarekin dantzatzuz.

Recordaremos las conexiones existentes en el cuerpo mediante patrones de movimientos sencillos y crearemos otras nuevas para estimular nuestra curiosidad.

Una vez que nuestro cuerpo recupere su capacidad de organización, jugaremos al continuo desequilibrio, buscando la emoción en las pequeñas caídas, suspensiones y cambios de ritmo, bailando con un amplio abanico de estilos musicales.

## bio



Donostia 1983.

Comienza sus estudios de ballet con Coral Lopez en la escuela municipal de danza de San Sebastian. A los 18 años se traslada a Barcelona donde tiene mayor contacto con la danza contemporánea estudiando en los centros Area y Eulalia Blasi.

En el 2003 se traslada a Londres a la London Contemporary Dance School donde se forma durante tres años. Una vez finalizado sus estudios en la escuela, profundiza en técnicas somáticas como Body Mind Centering o Felderfraiss, en el centro de danza londinense Siobhan Davies Dance Studios.

Desde Septiembre del 2008 vive en Donostia participando en proyectos de danza e impartiendo clases de danza contemporánea, danza creativa y ballet.

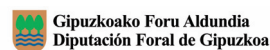
Antolatzen du / **Organiza**



Dirulaguntza ematen du / **Subvenciona**



Kolaboratzaileak / **Colaboran**



Gipuzkoako Dantzagunea - Artelekuko lankidetzarekin  
Con la colaboración de Gipuzkoako Dantzagunea-Arteleku

**muelle 3**

Dantza eta sorkuntza garaikiderako espazioa  
Espacio de danza y creación contemporánea