

# 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 MAIATZA

3 Asteartea GLORIA PEON Bilbo	4 Asteazkena Leao Gerais Donostia	5 Osteguna GLORIA PEON Bilbo
10 Asteartea GLORIA PEON Bilbo	11 Asteazkena Leao Gerais Donostia	12 Osteguna GLORIA PEON Bilbo
17 Asteartea GLORIA PEON Bilbo	18 Asteazkena Leao Gerais Donostia	19 Osteguna GLORIA PEON Bilbo
24 Asteartea GLORIA PEON Bilbo	25 Asteazkena Leao Gerais Donostia	26 Osteguna GLORIA PEON Bilbo
31 Asteartea GLORIA PEON Bilbo		

### CALENDARIO PRÓXIMAS SESIONES

#### 2011 MAIATZA

3 Martes GLORIA PEON Bilbo	4 Miércoles Leao Gerais Donostia	5 Jueves GLORIA PEON Bilbo
10 Martes GLORIA PEON Bilbo	11 Miércoles Leao Gerais Donostia	12 Jueves GLORIA PEON Bilbo
17 Martes GLORIA PEON Bilbo	18 Miércoles Leao Gerais Donostia	19 Jueves GLORIA PEON Bilbo
24 Martes GLORIA PEON Bilbo	25 Miércoles Leao Gerais Donostia	26 Jueves GLORIA PEON Bilbo
31 Martes GLORIA PEON Bilbo		

# Gloria Peon

El entrenamiento que propongo de alguna forma quiere de integrar varias técnicas como el yoga, el trabajo de estiramientos en parejas, la preparación física, la colocación del cuerpo, formas de masaje y manipulación del cuerpo tanto para estirar como para relajar el cuerpo y ejercicios para despertar los sentidos, todo esto con el fin de crear una conciencia corporal propia para cada persona, propia de su anatomía y trabajar desde esta conciencia del cuerpo.

Un trabajo desde los ejes y desde el centro, un trabajo de los pesos y los contrapesos, un trabajo de posturas conciencia corporal.

Y otro concepto a desarrollar, son ejercicios que realizaremos para encontrar ese centro y esa conciencia con el cuerpo boca abajo, en posturas o equilibrios y ejercicios.

La metodología a usar sería

Con esta combinación de técnicas, para así trabajar una zona del cuerpo y un concepto de conciencia corporal mas amplio en cada sesión guiando primero con ejercicios de Yoga dinámico y estiramiento de parejas con un trabajo guiado de manipulación para alinear y estirar el cuerpo combinado con ejercicios de respiración, ejercicios de preparación física para el control del centro y la conciencia corporal, dentro de lo posible lo mas adecuado para cada persona. Preparación física de piernas, abdominales, brazos y espalda, compensando cada zona trabajada.

Terapias de relajación, colocación y masaje como final de las sesiones para despertar todos los sentidos.

## bio



Gloria Peón Torre.

Ha estudiado danza y circo desde hace ya mas de diez años, especialmente circo, donde cursó durante dos años, en la Escuela nacional de Brasil, y en la Escuela Nacional de Cuba otro año mas, así como pasando por la escuela de circo Carampa en Madrid, o en Argentina por diferentes escuelas, y hasta el día de hoy realizando cursos y residencias en Francia.

Aunque se especializo en Circo y especialmente en técnicas aéreas, siguió desarrollándose paralelamente en la danza contemporánea, africana, afro-brasileña, y otros estilos durante toda su formación como trapeceista, con la compañía Brasileña Debora Coker, en Brasil, Curso de Ballet en Cuba, en Bilbao y en la caldera de Barcelona Recientemente viene de realizar un Stage de danza contemporánea en Bruselas

Titulada como profesora de Yoga y con mucha investigación y conocimiento de ACRO-Yoga combinándolo con conocimientos de algunas terapias corporales.

A nivel artístico

Ha trabajado en muchos eventos desde 1999 con grandes Compañías como La Fura y Comediants en eventos determinados.

Con compañías como son Kukubiltxo y Tantaka en Euskalherria en varias ocasiones

Fue Cofundadora y artista de su propia compañía Euskaldun de teatro aéreo Azulkillas, con la que ha actuado en miles de festival tanto nacionales como internacionales de Teatro.

En el presente trabajando sola y en varios proyectos a la vez, investiga actualmente en la Danza Vertical y Danza aérea.

# Leao Gerais

En estas clases de capoeira para bailarines se trabajará el cuerpo y el movimiento a través de las diferentes facetas de esta disciplina. Así, desarrollaremos diferentes cualidades físicas como mentales como son los reflejos, la agilidad corporal o la fuerza. La naturaleza de los ejercicios planteados nos llevará a un gran uso de la musculatura, haciendo hincapié en acciones de golpeo y patadas.

## 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