

# TRAINING

organizado por **EAB** y **ADDE** en **Muelle 3**

## HORARIO

- 09:30 Apertura de Muelle: cambio de ropa, pago de la sesión, estiramientos personales...
- 10:00 Se cierra puerta exterior de Muelle, comienzo de la sesión.
- 11:30 Fin de la sesión, espacio disponible hasta las 12:00 para estiramientos, trabajo personal...

## TARIFAS

### Pago por sesión:

- 4 € / sesión Afiliad@s a ADDE o EAB
- 8 € / sesión No afiliad@s a ADDE o EAB

### Pago con **Bonos Descuento**:

- 25 € / 8 sesiones Afiliad@s a ADDE o EAB
- 50 € / 8 sesiones No afiliad@s a ADDE o EAB

## CALENDARIO PROXIMAS SESIONES (marzo)

MARZO			
<b>22</b> Eguzki Zubia	<b>23</b> Helena Golab	<b>24</b> Eguzki Zubia	<b>25</b> Helena Golab
<b>29</b> Eguzki Zubia	<b>30</b> Helena Golab	<b>31</b> Eguzki Zubia	

## HELENA GOLAB

Empezaremos con Yoga Ashtanga, luego mezclando las técnicas, como: Volando Bajo, Salsa, Lindy hop, Swing, técnicas de relajación, Pilates y por supuesto algo de funky también aparecerá. Vamos a trabajar con la conciencia del cuerpo y la flexibilidad tanto de la mente como del cuerpo. También vamos a buscar la manera más económica de movernos. ¡Es que como estamos en crisis nos conviene a todos!

## EGUZKI ZUBIA

El trabajo que vengo desarrollando desde hace años en clases y cursos, está encaminado a desarrollar las capacidades psicofísicas de expresión para la escena, tanto para personas que se dedican al teatro, a la danza, a la canción o cualquiera que quiera experimentar con "el cuerpo poético", quiero decir el cuerpo y el alma para improvisar, jugar, inventar, revivir. Por lo tanto se preparará el tono físico para la improvisación y el juego escénico.

Empecé muy joven como actriz comica o en cualquier tarea alrededor de la escena, trabajé con muchas compañías y de diferentes estilos. Se hizo teatro político-social, se vivía de otra manera. Conoci el trabajo físico con Bekereke y un trabajo con gente del Odin Teather y por aquella época me fascinó Thadeus Kantor, Pina Bauch y otros menos conocidos que enfocaban las ideas dando al lenguaje físico una importancia diferente y única que no conocíamos hasta ese momento. Afortunadamente estos precursores cambiaron absolutamente el lenguaje escénico.

Empecé a estudiar danza contemporánea, contact, taichi, paralelamente al teatro, digamos fue una necesidad y me cambió la percepción del acto creativo, que abre infinitas posibilidades para la creación, y para cada individuo, como particular, único.

Así que mi metodología es una mezcla de conclusiones que llevo practicando y mejorando en mis clases (20 años impartiendo), sobre lo adquirido, lo admirado, lo bajo mi punto de vista revelador para la escena, y sobre todo lo que al intérprete le ayude a saber quien es su cuerpo, cual es su totalidad, su posible particular imaginación física y psíquica.

Como afinar el instrumento, físico psíquico sonoro, para la actuación.

"El cuerpo no es para llevar la cabeza a trabajar".