

# Ona Mestre dansa creativa

COS CONSCIÈNCIA ENERGIA EN MOVIMENT



Foto: Taida Mestre

**Dissabte, 20 de juliol, de 10 a 14h**  
**La Caseta, c/Mateu 16, Gràcia (Barcelona) | preu: 20€**

## **Què treballarem:**

- . L'espai intern de la mirada, el transitar de la nostra respiració, l'alliberament de les tensions dels maxil·lars.
- . L'escolta dels espais interns de les articulacions i el desbloqueig des del seu moviment.
- . Ens obrirem al camp sensorial i perceptiu de la nostra energia, al fluir del nostre moviment creatiu.

## **Com ho treballarem:**

És un entrenament de la consciència del cos per a sentir el fluir i ús de l'energia interna. Un viatge des de la sinceritat de l'escolta i un espai de trobada amb la presència. Viure l'experiència del propi moviment per desplegar la seva energia en la dansa i la improvisació.

## **El meu treball:**

Aquest treball és fruit de la meva experiència amb el Sistema Conscient per la Técnica del Moviment de Fedora Aberastury, el Katsugen amb Katsumi Mamine, el treball de veu-cos amb Sjabbe Van Selfourt i de tota la trajectòria artística i pedagògica en la recerca d'un treball intern pel fluir de la creativitat.

És obert a tota persona que vulgui estar present a la seva vida i gaudir del Ser creatiu que és!!

## **Informació de contacte:**

mòbil 620.790.721 | [onamestrelaporta@yahoo.es](mailto:onamestrelaporta@yahoo.es) | [www.facebook.com/ona.mestre](http://www.facebook.com/ona.mestre)