

EXPRESIÓN, EQUILIBRIO Y CONTROL CORPORAL A PARTIR DE LA DANZA con **IGOR YEBRA**, bailarín y coreógrafo

TrilogiasArts

SOLO PROJECT

AUDITORI TEULADA MORAIRA

DEL 27 AL 29 ENERO | 45€

Inscripción web y taquilla auditori
+ info: 965740445
www.auditoriteuladamoraira.com



Se trata de un novedoso taller en el que el reconocido bailarín y coreógrafo Igor Yebra quiere dar a conocer a un público no precisamente especializado las técnicas y procesos que enlazan el cuerpo con el movimiento, la expresión corporal y la danza. Un taller en el que los participantes aprenderán las técnicas de estiramiento y el equilibrio del yoga conjugadas con el control muscular que caracteriza el método Pilates. Todo ello relacionado con el movimiento y la expresión corporal.

Un workshop original en el que dos artes se fusionarán dentro de un proceso creativo: escultura y danza. Igor Yebra utilizará las dinámicas esculturas de Quico Torres como inspiración para explicar las claves de la expresión corporal. Una oportunidad única para los participantes.



PILATES TONIFICACIÓN RITMO, RELAJACIÓN EQUILIBRIO EXPRESIÓN YOGA ALIMENTACIÓN ESTIRAMIENTOS BIORITMO

NUTRICIÓN #saludable

El workshop contará además con una presencia especial, la de **Manuel Alonso, Chef Estrella Michelin**, de Casa Manolo, en Daimús. El reconocido cocinero participará aportando su experiencia en la elaboración de una dieta especial para la práctica del ejercicio y en la que dará las claves para una buena hidratación a través de diferentes tipos de aguas energéticas que ha ido desarrollando en su taller de I+D+, utilizando productos de proximidad. Asimismo los participantes podrán conocer de primera mano cuáles son los complementos nutricionales necesarios para el equilibrio del cuerpo previos y posteriores a la actividad.



La participación de Alonso finalizará con un **#tastingsaludable** para los alumnos del workshop.

VIERNES 27 | 18h a 20h30

SÁBADO 28 | 10h a 13h30

DOMINGO 29 | 10h a 13h30

- Cuidar la alimentación, punto clave de la elasticidad del cuerpo
- Preparación física
- Ejercicios de suelo: Pilates y Yoga
- El control de la respiración en el ejercicio
- Estirar y relajar
- Tonificación y relajación muscular
- Clase de movimiento, expresión y equilibrio corporal

- Recopilación de las técnicas explicadas el viernes
- Nutrición #saludable
- Aplicación de las técnicas al proceso creativo.
- La inspiración, la escultura del movimiento: la obra de Quico Torres como motivo.
- Proceso participativo I: alumnos y profesor en la creación de un "solo" que bailaré Igor Yebra.

- Recopilación de las técnicas aprendidas
- Proceso participativo II: los alumnos sugieren la música y participan en la construcción del "solo" que bailaré Igor Yebra.
- Clase final aplicada al movimiento y la danza
- Estreno absoluto, en primicia, del "solo_project"
- Certificado de asistencia a los alumnos

La danza es movimiento y el movimiento del latido de nuestro corazón es el primer signo de vida.

El movimiento del bailarín genera un vínculo con el arte al interpretar palabras, siluetas, esculturas, historias, música, ideas soñadas...

El bailarín esculpe con su cuerpo poses imposibles, al igual que las manos de un escultor crean un reparto artístico.

Las esculturas de Quico Torres cobran vida a través del movimiento demostrado que nada es imposible si la pasión es la que nos guía, la pasión del sueño del Arte, el reto del trabajo con nuevos materiales que lleguen a sugerir formas en el espacio.

Si un escultor logra expresar vida en movimiento, nada es imposible. Mientras seamos capaces de respirar, seremos capaces de crear. Para poder llegar a esto, marcaremos unas pautas importantes que un bailarín nunca debe olvidar: preparación física e intelectual, técnica, alimentación, ...



Igor Yebra
IGOR YEBRA