

Aquest curs està organitzat per l' **Associació Catalana de Dansa Lliure**, a Mas Vilartimó, en un paratge magnífic i salvatge a la comarca del Lluçanès, a prop de Berga.

El menjar pot ser vegetarià o no, familiar i d'excel·lent qualitat.

Dansem en una bonica sala de 135 m² amb el terra de fusta o bé, a l' exterior en contacte amb la natura.

També podem banyar-nos en un rierol proper a la casa després de la sessió del matí.

El curs es fa en francès però es tradueix al castellà o al català. Alguns dels participants també entenen el francès i poden compartir les tres llengües.



Per a més informació complementària podeu contactar :

Solange Gonzalez

28 Les Quatre Vents

69700 St Andéol le Château

☎ 04 78 81 20 25

E-mail: : solange.gonzalez@neuf.fr

Web: <http://www.grainesdedanses.info>

Aquest curs està organitzat per l' **Associació Catalana de Dansa Lliure** a Mas Vilartimó, en un paratge magnífic i salvatge a la comarca del Lluçanès, a prop de Berga.

El menjar pot ser vegetarià o no, familiar i d'excel·lent qualitat.

Dansem en una bonica sala de 135 m² amb el terra de fusta o bé, a l' exterior, en contacte amb la natura.

També podem banyar-nos en un rierol proper a la casa després de la sessió del matí.

El curs es fa en francès però es tradueix al castellà o al català. Alguns dels participants també entenen el francès i poden compartir les tres llengües.



Per a més informació complementària podeu contactar :

Solange Gonzalez

28 Les Quatre Vents

69700 St Andéol le Château

☎ 04 78 81 20 25

E-mail: : solange.gonzalez@neuf.fr

Web: <http://www.grainesdedanses.info>

Curs de Dansa Lliure & Dansa Simbòlica

Del 28 de Juliol al 2 d'Agost de 2017

***De la dualitat a l'univers
Femeni & Masculí***



Animat per Solange González

**Mas Vilartimó
Prats de Lluçanès CATALUNYA**

Curs de Dansa Lliure & Dansa Simbòlica

Del 28 de Juliol al 2 d'Agost de 2017

***De la dualitat a l'univers
Femeni & Masculí***



Animat per Solange González

**Mas Vilartimó
Prats de Lluçanès CATALUNYA**

DE LA DUALTAT A L'UNIVERS FEMENÍ-MASCULÍ

En el cor de la vida, el femení i masculí s'entrellacen i es sostenen mútuament en una espiral infinita, sense principi ni fi. Cada home i cada dona conté les qualitats femenines (yin) i masculines (yang). Explorant-les conscientment a la dansa i al ioga, podem expressar aquests principis d'una manera equilibrada amb la finalitat de desvetllar tot el nostre potencial creatiu, viure en harmonia amb el nostre ésser i amb el nostre entorn, acollir qui realment som per atrevir-nos a ser nosaltres mateixos plenament.

CONTINGUT :

Us proposem :

- ❖ Una preparació del cos amb exercicis de loga per poder trobar l'arrelament, el deixar anar, l'obertura, l'escolta d'un mateix i dels altres.
- ❖ Un descobriment i aprofundiment dels moviments de base de la Dansa Lliure.
- ❖ Coreografies de François Malkowsky.
- ❖ Dansa Simbòlica creada per Solange Gonzalez
- ❖ Moviments d'improvisació i de creació.

HORARI :

Del divendres a les 18H fins dimecres a les 17H

8H-9H : preparació a la dansa a l'exterior.

10H-12H : dansa dins de la sala.

12H : descans o bany al riu.

17H-18H30 : dansa a la sala.

19H-20H30 : dansa lliure Malkovsky a la sala.

DE LA DUALTAT A L'UNIVERS FEMENÍ-MASCULÍ

En el cor de la vida, el femení i masculí s'entrellacen i es sostenen mútuament en una espiral infinita, sense principi ni fi. Cada home i cada dona conté les qualitats femenines (yin) i masculines (yang). Explorant-les conscientment a la dansa i al ioga podem expressar aquests principis d'una manera equilibrada, amb la finalitat de desvetllar tot el nostre potencial creatiu, viure en harmonia amb el nostre ésser i amb el nostre entorn, acollir qui realment som per atrevir-nos a ser nosaltres mateixos plenament.

CONTINGUT :

Us proposem :

- ❖ Una preparació del cos amb exercicis de loga per poder trobar l'arrelament, el deixar anar, l'obertura, l'escolta d'un mateix i dels altres.
- ❖ Un descobriment i aprofundiment dels moviments de base de la Dansa Lliure.
- ❖ Coreografies de François Malkowsky.
- ❖ Dansa Simbòlica creada per Solange Gonzalez
- ❖ Moviments d'improvisació i de creació.

HORARI :

Del divendres a les 18H fins dimecres a les 17H

8H-9H : preparació a la dansa a l'exterior.

10H-12H : dansa dins de la sala.

12H : descans o bany al riu.

17H-18H30 : dansa a la sala.

19H-20H30 : dansa lliure Malkovsky a la sala.

L'ANIMADORA :

Solange Gonzalez va descobrir la Dansa Lliure l'any 1982 i les Danses del Món el 1992. És professora de loga. El seu aprofundiment en la dansa lliure i en les danses del món l'ha portat a elaborar el concepte de **Dansa Simbòlica**. Imparteix cursos de dansa des de 1985.

PREU :

140 € (120 € per a socis de l' A.C.D.L.)

Cap de setmana 80 euros (70 € per a socis de l' A.C.D.L.)

feu l'ingrés al compte de Caixa Bank:

ES87 2100 3282 6121 0053 8612

ALLOTJAMENT

Mas Vilartimó 08513 Prats de Lluçanès (Girona)

Pensió complerta : 45 € per dia (es paga a la casa)

00 34 93 744 70 81

<http://www.pangea.org/vilartimo/MasvilartimoFRA.html>

INSCRIPCIONS :

Laura Muñoz

Tel 00 34 93 6581956

mòbil: 600 216 143

lmunoz1@xtec.cat

Tota documentació (llibres, fotos, contes, poesies) al voltant del tema del curs serà de gran ajuda.

L'ANIMADORA :

Solange Gonzalez va descobrir la Dansa Lliure l'any 1982 i les Danses del Món el 1992. És professora de loga. El seu aprofundiment en la dansa lliure i en les danses del món l'ha portat a elaborar el concepte de **Dansa Simbòlica**. Imparteix cursos de dansa des de 1985.

PREU :

140 € (120 € per a socis de l' A.C.D.L.)

Cap de setmana 80 euros (70 € per a socis de l' A.C.D.L.)

feu l'ingrés al compte de Caixa Bank :

ES87 2100 3282 6121 0053 8612

ALLOTJAMENT :

Mas Vilartimó 08513 Prats de Lluçanès (Girona)

Pensió complerta : 45 € per dia (es paga a la casa)

00 34 93 744 70 81

<http://www.pangea.org/vilartimo/MasvilartimoFRA.html>

INSCRIPCIONS :

Laura Muñoz

Tel 00 34 93 65819 56

mòbil: 600 216 143

lmunoz1@xtec.cat

Tota documentació (llibres, fotos, contes, poesies) al voltant del tema del curs serà de gran ajuda.