



Taller de Hip Hop-Improvitzió *amb Guille Vidal-Ribas*

Hola D's!

Ens dirigim a vosaltres per recordar-vos que el proper dia 19 de Desembre tindrem a On Stage al Guille Vidal-Ribas (Ballarí de la companyia Estilo), per oferirnos el seu taller de Hip Hop-Improvitzió.

Tot seguit us poso la informació completa perquè sapigau ben bé com va:

LLOC: Escola On Stage-Mataró
c/Ronda Alfons XII 66-68 (Cantonada amb c/Unió),
08302 Mataró, Barcelona
(a 10min. a peu de l'estació de RENFE de Mataró)

PREU: 15 euros

HORARI: de 16.00-19.00h. (amb opció d'obrir un segon grup que faria el taller en segon torn horari)

RESERVES: 687288986 o noneta_8@hotmail.com

INSTRUCTOR: Guille Vidal-Ribas

NIVELL: Tots els nivells.

DESCRIPCIÓ:

Aquesta és una activitat més que aconsellable per a qualsevol persona interessada en la dansa urbana. És una gran oportunitat per a conèixer millor el teu propi cos i per a gaudir de la sensació única d'improvitzar. Qui balli amb aspiració professional hi descobrirà, a més a més, una eina bàsica i importantíssima per a desenvolupar-se com a artista.

No hi ha restriccions de nivell: no importa si no has ballat mai dansa urbana o si n'ets un expert. Cadascú ho aprofitarà a la seva manera, partint del punt en el què es trobi. Per aquest motiu ho anomenem "taller": perquè és una tasca creativa, diferent de les classes de dansa habituals. Aquí no interpretarem coreografies alienes sinó que a través de diversos exercicis cadascú trobarà la seva forma de ballar, el seu llenguatge particular. Per a arribar-hi només calen ganes d'aprendre, de passar-ho bé i de compartir.

Els Tallers s'organitzen en sessions de tres hores. En cadascuna es persegueixen objectius diferents, sempre enfocats cap al desenvolupament de la capacitat d'improvitzió. La veritat és que la millor manera

d'entendre en què consisteix tot plegat és experimentar-ho —i, per cert, estic segur que ningú no s'empenedirà.

De totes maneres, per a què us feu una idea general del contingut dels Tallers us indico alguns aspectes bàsics que s'hi treballaran, sovint de forma interrelacionada:

- **Consciència corporal:** relaxació, “mirada interna”, relació cos-espai, etc.

- **Musicalitat:** escoltar la música, diferenciació de sons, identificació de temes musicals, etc.

- **Emoció, creativitat i expressió corporal:** transformar el so en moviment, deixar-se emportar per la música, interpretació del so d'acord amb les seves qualitats, intenció del moviment, etc.

- **Tècnica:** qualitat del moviment (velocitat, força, duració,...), postura, precisió, respiració, etc.

Activitat guiada per: Guille Vidal-Ribas
(www.myspace.com/guillevidalribas)

Material necessari: roba i calçat còmodes (encara que una part del Taller es fa descalç) i una llibreta o similar i quelcom per a escriure-hi.

**ESPEREM VEURE TOTES LES D'S AL TALLER!
ÉS UNA MOLT BONA OPORTUNITAT PER A VOSALTRES, NO LA PERDEU!!**

Si veniu, aviseu als instructors i porteu els diners el pròxim cap de setmana (5 de desembre).