

CLASES

# Acrobacia en Tela con Soledad Pou

## **Para adultos**

Lunes y miércoles / 20 a 22 hs. Soledad Pou

## **Para niños**

### **de 6 a 8 años**

Martes / 18 a 19 hs.

Viernes / 17.30 a 18.30 hs.

### **de 9 a 12 años**

Viernes / 18.30 a 19.30 hs.



Dado que esta actividad supone una exigencia corporal superior a la habitual, buscaremos por medio de ejercicios de preparación física (respiración, lubricación de articulaciones, tonificación, resistencia) habilitar un estado corporal consciente y perceptivo, que facilite y amplíe las posibilidades en la tela.

Investigaremos las sensaciones de equilibrio, contracción-relajación, peso y suspensión en la tela, apuntando a una progresiva toma de confianza en y con la tela. Experimentaremos movimiento y quietud en altura. Nos introduciremos gradualmente en la técnica para subir, realizar inversiones, llaves, caídas, balanceo, planchas, roladas. Buscaremos encontrar distintas estéticas y calidades de movimiento que amplíen las posibilidades expresivas.

Trabajaremos en la composición de secuencias de movimiento que integren los distintos aspectos transitados. Reservaremos un momento para la elongación y la relajación hacia el final de cada encuentro, promoviendo el cuidado del cuerpo.

## SOLEDAD POU

Actríz y estudiante de Psicología. Desde hace un tiempo tomo diferentes cursos buscando una formación más amplia y también nuevas posibilidades y herramientas para poder trabajar y sentir desde el cuerpo. Asistió a clases de danza contemporánea y de acroyoga. Trabajó como docente de acrobacia en tela desde hace 5 años en el teatro Florencio Sánchez.

CLASES

# Acrobacia en Tela

con Laura Monzón

**Adultos**

Jueves / 18 a 20 hs.

Viernes / 12 a 14 hs.



Dado que esta actividad supone una exigencia corporal superior a la habitual, buscaremos por medio de ejercicios de preparación física (respiración, lubricación de articulaciones, tonificación, resistencia) habilitar un estado corporal consciente y perceptivo, que facilite y amplíe las posibilidades en la tela. Investigaremos las sensaciones de equilibrio, contracción-relajación, peso y suspensión en la tela, apuntando a una progresiva toma de confianza en y con la tela. Experimentaremos movimiento y quietud en altura. Nos introduciremos gradualmente en la técnica para subir, realizar inversiones, llaves, caídas, balanceo, planchas, roladas. Buscaremos encontrar distintas estéticas y calidades de movimiento que amplíen las posibilidades expresivas. Trabajaremos en la composición de secuencias de movimiento que integren los distintos aspectos transitados. Reservaremos un momento para la elongación y la relajación hacia el final de cada encuentro, promoviendo el cuidado del cuerpo.

## LAURA MONZÓN

Ha explorado el trabajo corporal desde distintos enfoques y disciplinas, hasta un primer contacto con los aéreos en el 2005 a través de la acrobacia en telas. Desde entonces ha investigado también en trapecio fijo y de vuelo, aro, cuerda lisa, indeana y volante, danza en arnés, cintas y mástil chino. Se ha formado con docentes de distintos países, así como ha participado en encuentros, festivales y convenciones de circo en Uruguay y en la región. Desde el 2008 dicta clases y talleres de acrobacia en tela a niños, adolescentes y adultos, al mismo tiempo que entrena, crea y comparte con otros.