

CLASES

Acrobacia en Tela

Para adultos

Lunes y miércoles / 20 a 22 hs. Soledad Pou

Niños y Adolescentes

de 6 a 8 años

Martes / 18 a 19 hs. Soledad Pou

Viernes / 17.30 a 18.30 hs. Soledad Pou

de 9 a 12 años

Viernes / 18.30 a 19.30 hs. Soledad Pou

de 13 a 16 años

Viernes / 19.30 a 20.30 hs. Soledad Pou



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.