

## IZENA EMATEKO ORRIA / BOLETIN DE INSCRIPCIÓN

Izena eta Abizenak / <i>Nombre y apellidos</i>	
Helbidea / <i>Domicilio</i>	
E_mail	
Herria / <i>Población</i>	Tlfn:
Ordaindu beharreko kopurua / <i>Cantidad a ingresar</i>	
Eskolako ikasleak / <i>Alumnos del centro</i> : 22,50 € Kanpoko ikasleak / <i>Alumnado no del centro</i> : 45,00 €	
Ondorengo Banketxeetako batetan / <i>En cualquiera de las siguientes Entidades Bancarias</i> :	
2101 0381 05 0010530889 Kutxa 3035 0092 58 0920029554 Eusk. Kutxa	
Sarrera erreferentzia / <i>Referencia de ingreso</i>	
Abizenak – Danza O.DeAndres. / <i>Apellidos</i> – Danza O.DeAndres	

Izena emateko orriarekin banketxeeko ordainagiria helarazi beharko duzue Musika Eskolara faxez (943-297831), postaz (Hirutxulo, 3 – 20012 Donostia) edo e-mailez ([udala\\_musika@donostia.org](mailto:udala_musika@donostia.org)) **2011eko martxoaren 4a** arte.

*Para formalizar la inscripción, deberán enviar el abonaré de la entidad bancaria junto con el Boletín de Inscripción a la escuela vía fax (943-297831), correo (Hirutxulo, 3 – 20012 Donostia) ó e-mail ([udala\\_musika@donostia.org](mailto:udala_musika@donostia.org)) hasta el 4 de marzo de 2011.*

Oharra / Nota: Ikastaroa emateko, zortzi lagun beharko dira, gutxienez. / *Se impartirá el curso si hay un mínimo de 8 personas.*

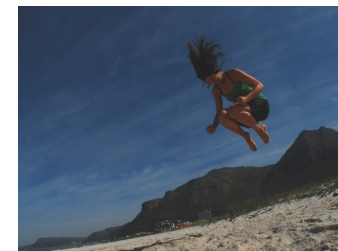
## Gaur Egungo Dantza Ikastaro Trinkoa *Curso Intensivo Danza Contemporánea*

MARTXOAK  
12-13  
MARZO

2010-11

11:00 - 16:30

## Olatz de Andres



### TOKIA / LUGAR:

ARTELEKU<sup>1</sup> (arte eta kultura garaikideko zentroa / *centro de arte y cultura contemporáneo*)

### INSKRIPZIOA / INSCRIPCIÓN:

Otsailaren 4a arte / *Hasta el 4 de marzo*

Eskolako ikasleak / *Alumnos del centro*: 22,50 €

Kanpoko ikasleak / *Alumnado no del centro*: 45,00 €

### ANTOLATZAILEA / ORGANIZADOR:

DONOSTIAKO UDALAREN MUSIKA ETA DANTZA ESKOLA  
ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA Y DANZA DE DONOSTIA-SAN  
SEBASTIÁN

<sup>1</sup> ARTELEKU: Kristobaldegi 14 (Loiola Auzoa) - 20014 Donostia - San Sebastián

## GILTZADUREN ZALUTASUNETIK MUGITZEA

Ikastaro honen oinarria *release* teknika da, eta *Body Weather* eta yoga ukitu batzuk ere jasotzen ditu. Lanerako laguntzaile erabiliko ditugu pisua, arnasa, giltzaduren zalutasuna eta gorputzarekiko eta espazioarekiko arreta. Giltzadurak askatu eta mugimendu organiko eta erraz halako bat sortzeko ariketak proposatuko ditugu. Esfortzu fisikoa ekonomizatzea bilatuko dugu; mugimenduan eraginkorragoak izateko, giharren indarra baino hezurren lerrokadura areago erabiltzeko. Saioak honela egituratuko dira:

- Luzatze dinamikoak eta erdiguneari eragiteko eta indarra eransteko ariketak.
- Mugimen hiztegia handitu eta oroimena trebatzeko koreografi esaldiak.
- Inprobisaziorako gunea, "irekia" eta lehendik oroimenean gordetako ekintza eta sekuentzia "komodinak" nahastuz.

### Irakaslearen kurrikuluma:

Olatz de Andrés egungo dantza, contacta eta inprobisazioa ikasi zuen Bilbon, Granadan, Altea, Bartzelonan eta Amsterdaman, hainbat irakasle eta koreograforekin (Mal Pelo, Julyen Hamilton, Carmelo Salazar, Ana Buitrago, Alexis Eupierre, Lipi Hernández, Joao Fiadeiro...). *Body Weather* Andrés Corchero, Hisako Horikawa eta Fran Van der Veen-ekin ikasi zuen. Bartzelonako Unibertsitate Autonomoko Dantza-Terapia masterra egin zuen. Dantzari moduan 2003tik 2009ra ari izan zen Kataluniako *Deambulants*, *Konic Thtr*, *Antigua&Barbuda* eta *Iliacan* konpainietan. Irakasle moduan lantegiak zuzentzen ditu Bartzelonan, Granadan eta Bilbon. Batera, bere pieza koreografikoak sortzeaz gain, beste sortzaile batzuen laguntzailea ere bada. Kanpoan urte batzuk eman ondoren, berriro ere etorri da Euskadira, arte eta pedagogi proiektuak lantzen jarraituz. Bilbon Muelle 3 dantza eta sorkuntza garaikideko espazioaren kudeatzailetako bat da.

## MOVESE DESDE LA FACILIDAD ARTICULAR

*Este curso se basa en la técnica release e introduce algunos apuntes del Body Weather y el Yoga. Nuestros aliados para el trabajo serán el peso, la respiración, la facilidad articular, la atención en el cuerpo y en el espacio. Se propondrán ejercicios para soltar las articulaciones y así generar una calidad de movimiento orgánico y fluido. Se buscará economizar el esfuerzo físico para ser más eficientes en el movimiento utilizando el alineamiento óseo más que la fuerza muscular. Las sesiones se estructurarán así:*

- Estiramientos dinámicos y ejercicios para activar y fortalecer el centro.*
- Frases coreográficas para ampliar el vocabulario de movimiento y entrenar la memoria.*
- Espacio para la improvisación combinando el "abierto" con acciones y secuencias "comodín" memorizadas previamente.*

### Curriculum del profesor:

Olatz De Andrés sigue una formación en Danza Contemporánea, Contact e Improvisación en Bilbao, Granada, Altea, Barcelona y Ámsterdam con numerosos profesores y coreógrafos (Mal Pelo, Julyen Hamilton, Carmelo Salazar, Ana Buitrago, Alexis Eupierre, Lipi Hernández, Joao Fiadeiro...). Se forma en *Body Weather* con Andrés Corchero, Hisako Horikawa y Fran Van der Veen. Realiza el Master en Danza Terapia de la Universidad Autónoma de Barcelona. Como intérprete trabaja durante los años 2003 y 2009 con las compañías catalanas *Deambulants*, *Konic Thtr*, *Antigua&Barbuda* e *Iliacan*. Como profesora imparte talleres en Barcelona, Granada y Bilbao. Paralelamente crea sus propias piezas coreográficas y colabora con otros creadores. Después de varios años fuera se instala de nuevo en Euskadi para seguir desarrollando sus proyectos artísticos y pedagógicos. Co-gestiona en Bilbao Muelle 3, espacio para la danza y creación contemporánea.