
+ [1]

12 gen. 2019 - 10:00h

Entrenament físic basat en Body Weather amb Helena Pallisé

Categoria: Dansa

- **Roca Umbert. Fàbrica de les Arts** [2]
  - Adreça: *Carrer d'Enric Prat de la Riba, 77*
  - Telèfon: *93 860 47 29*
- Centre d'Arts en Moviment

12 gener - 10:00h - 13 gener - 14:00h

Treballarem la coordinació, la resistència, l'alineament, la fragmentació del cos, l'orientació en l'espai, la mobilitat articular, la flexibilitat i l'agilitat mental. Basat en el Body Weather desenvoluparem un entrenament energètic combinat amb exercicis d'escolta i manipulacions en parella per aconseguir una més gran consciència corporal. En conjunt, ampliarem les nostres possibilitats de moviment, percepció i sensibilitat a la vegada que ens posarem el repte de mantenir-nos presents a l'ara i aquí mentre ens movem.

Formació intensiva per a tots els públics

DISSABTE 12 DE GENER, DE 10 A 14 i DIUMENGE 13 DE GENER, DE 10 A 14 H (no és possible apuntar-se només a un dia)

És gratuït però cal inscripció prèvia.

Inscripcions: https://www.koobin.com/granollers/Entrenamentisic [3]

Com anar-hi?

Calendari

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:https://www.granollers.cat/agenda/cultura/entrenament-f%C3%ADsic-basat-en-body-weather-amb-helena-pallis%C3%A9-0?mini=2020-01

Enllaços
[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/workshop_noprof_helena_0.jpg
[2] https://www.granollers.cat/adreces/culturals/roca-umbert-fabrica-les-arts
[3] https://www.koobin.com/granollers/Entrenamentisic