



EMBODIED AWARENESS- Repertoire

3 - 5 feb 2026



Embodied Awareness – repertoire, är en fördjupning om hur vi kan närma oss ett förutbestämt rörelsematerial genom sinnlighet, närvaro och kroppslighet. Vi fokuserar vi på olika metoder att identifiera nya lager av förståelse och närvaro-How to embody a movement within a dancer. I vår praktik kommer vi att omsorgsfullt fördjupa oss i detaljer kring rörelsens egenskaper och lyssna till kroppens egna sensoriska intelligens.

Genom att sammankoppla erfarenheter av improvisation söker vi ingångar till hur vi kan arbeta med repertoar Vi fokuserar på artikulation, rumslig närvaro och omhändertagande av detaljer i solo och duo arbeten, från äldre till nyare verk. I workshopen ges rum att dela rörelsekunskap i en öppen och tillåtande miljö.

Morgonträning rekommenderas för workshopdeltagare 9.15-10.30

Workshopen arrangeras i samarbete med Danscentrum Syd

Foto: Håkan Jelk

"I varje dans vill jag hylla det ogripbara, det som inte går att förklara men som berör – en slags hypnotisk enkelhet... Jag ser mig själv som en kroppens budbärare och allt den kan uttrycka. Allt hör samman; dansen, konsten, livet"

Helena Franzén är koreograf och dansare med närmare 35 års verksamhet. Hon utbildades på Balettakademien i Stockholm och tog examen 1989 och på Stockholms konstnärliga skola, SKH i koreografprogrammet 1998.
www.helenafransen.se www.dansfilm.helenafransen.se

Ansök på <https://dansalliansen.se/index.php/w/472>

Ledare	Helena Franzén
Startdatum	2026-02-03
Slutdatum	2026-02-05
Tider	11.00-16.00 (tisdag - torsdag) Morgonträning rekommenderas för workshopdeltagare 9.15-10.30
Antal dagar	3 dagar
Sista ansökningsdag	2026-01-22
Plats	Danscentrum Syd
Adress	Bergsgatan 29