MEDITATION OCH IMPROVISATION

15 - 18 jan 2024

Inre och yttre rörelser.

Denna träning är uppdelad i tre delar. Den första delen är en guidad meditation där deltagaren leds genom en avslappnings-meditation. Innehållet fokuserar på kroppens organ i ett lugnande tillstånd och referenser till kontroversiella författare återges. I den andra delen erbjuds tid för reflektion och skrivande av sina upplevelser, och då bara för sig själv. I den sista delen rör vi på oss och improviserar till olika teman som tidigare nämnts i meditationen. Det helar mynnar ut till en rörelsepraktik till musik, där meditation och dans har tillägnats mest tid under träningen.

Ellinor Ljungkvist är dansare och koreograf med studier från Salzburg Experimental Academy of Dance, Inter-University Center for Dance Berlin och Master i koreografi på Danshögskolan Stockholm. På Sjöängen Askersunds kulturhus driver Ellinor sitt dansensemble-projekt Rosea Dans. Varje år har de produktion och premiär på den stora scenen för att sedan bege sig ut på länsturné. Ellinor skapar verk, undervisar och föreläser om samtida dans i alla dess former inom sin koreografiska verksamhet Gala Dans Bergslagen. http://www.galadance.se/sv/

Ansök på https://dansalliansen.se/w/303

Ledare	**Ellinor Ljungkvist**
Startdatum	2024-01-15
Slutdatum	2024-01-18
Tider	13.00-16.00 (måndag-torsdag)
Antal dagar	4 dagar
Sista ansökningsdag	2024-01-11
Plats	Dansalliasnen studio
Adress	Ryssviksvägen 2, 5 tr