

POETIC BODY

21 - 22 sep 2026

DANS ALLIANSEN

Poetic Body är en praktik för en kropp som är fullt närvarande, levande och engagerad. Workshopen riktar sig till frilansande dansare som vill fördjupa sin konstnärliga röst och utveckla ett starkt, lyhört och mångsidigt uttryck.

Where attention goes, energy flows – Poetic Body Workshop

En intensiv och lekfull workshop för dig som vill fördjupa din närvaro, kreativitet och rörelsekvalitet.

Poetic Body ser kroppen som ett uttrycksfullt instrument. Genom samtida dans, improvisation och komposition utforskar vi hur rörelse, rytm, spänning och känsla hänger ihop – med fokus på att dansa fullt ut, med närvaro, passion och lätthet.

Vi väcker kroppen genom fysiska övningar och arbetar med energi, fokus och kontakt – med oss själva, varandra och rummet.

Vi arbetar med:

- rytm och musikalitet
- precision och artikulation
- fotarbete, hopp och rotationer
- kontraster och dynamik i rörelse
- kopplingen mellan känsla och rörelse

Med över 20 års erfarenhet guidar Milan Tomášik dig i att utveckla närvaro, lyhördhet och kreativitet i både improvisation och performance.
Workshopen arrangeras i samarbete med Danscentrum Stockholm

Milan Tomášik
Internationellt verksam koreograf, dansare och pedagog, känd för sitt arbete med Les SlovaKs och sin unika metod *Poetic Body*. www.milantomasik.com
Foto: Darja Štravs Tisu

Ansök på https://dansalliansen.se/w/528

Ledare	**Milan Tomášik**
Startdatum	2026-09-21
Slutdatum	2026-09-22
Tider	13.00-16.00 (måndag-tisdag)
Antal dagar	2 dagar
Sista ansökningsdag	2026-09-07
Plats	Dansalliansen Studio
Adress	Ryssviksvägen 2B