



RÖST, SÅNG och RÖRELSE

12 - 16 jan 2026

En veckas morgonträning där du kommer arbeta med att värma upp både kropp och röst genom olika övningar, med starkt fokus på rytmiskt arbete samt hur du kan koppla ljud och rörelse till din kroppen som instrument.

Träningen kommer vara grundande och med med groove för att hitta sätt att få tillgång till en fysiskitet som är både avslappnad och rytmiskt tajt. Detta kommer att göras med hjälp av musik och olika somatiska verktyg.

Träningen görs i samarbete med Teateralliansen och Danscentrum Syd – både skådespelare och dansare kommer antas till passen.

Alma Söderberg koreograf och scenkonstnär som arbetar med musik och dans. Hon använder sin röst och kropp för att spela med rummet som om det vore ett instrument. Hennes pågående forskning handlar om hur vi lyssnar medan vi tittar; relationen mellan örat och ögat. Hon har grundat sin praktik i ett antal soloföreställningar där hon utvecklade ett idioritmiskt sätt att skapa. I de två pågående musikprojekten wowawiwa och John the Houseband har hon samarbetat tillsammans med artisterna Anja Muller, Dennis Deter, Hendrik Willekens, Roger Sala Reyner och Melkorka Sigridur Magnúsdóttir. I alla sina verk samarbetar hon nära med ljudkonstnären Hendrik Willekens. Alma Söderberg har tilldelats Thaliapriset och har fått Cullbergs stipendium.

Ansök på <https://dansalliansen.se/w/467>



Ledare	Alma Söderberg
Startdatum	2026-01-12
Slutdatum	2026-01-16
Tider	08.45-09.45 (mån-fre)
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	2026-01-05
Plats	Danscentrum Syd
Adress	Bergsgatan 29