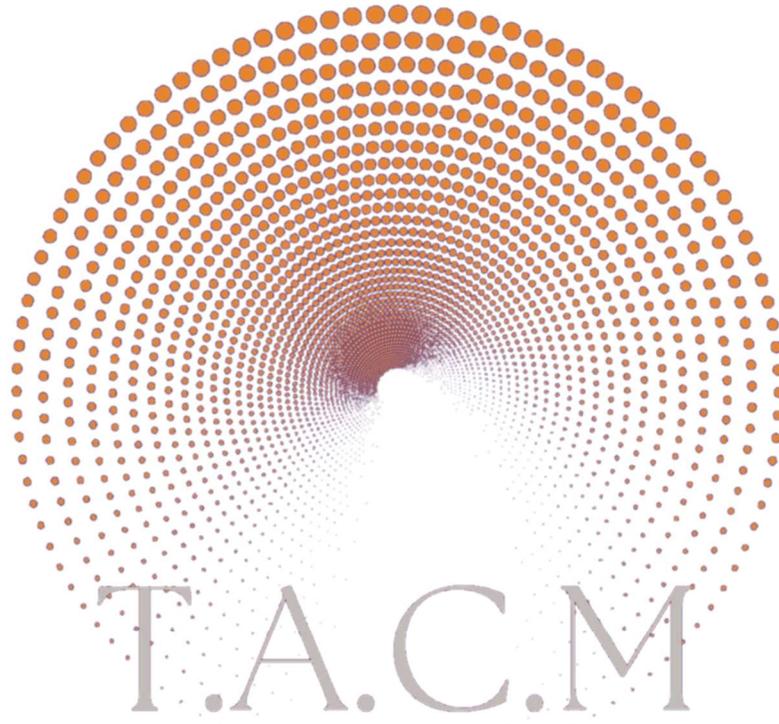


DEL CORAZÓN AL GESTO



A R T S M A K E H U M A N

IMPARTIDO POR : JHEVVA (EVA MAS)

www.evamasjhevva.com

<https://www.facebook.com/evamasjhevva/>



El “Gesto” lo es todo.

Cada gesto nuestro es un lenguaje que surge desde nuestro interior más auténtico, porque nuestro cuerpo no puede mentir.

Nuestro hermoso, vulnerable y generoso cuerpo está siempre disponible: no pregunta, no cuestiona, solo da.

Es tan desprendido que sufre nuestros desdenes, nuestras miserias y nuestros miedos. Nos los muestra, siempre, aunque algunas veces no queramos escuchar.

Nuestro cuerpo es un regalo, un medio y una forma de comunicación, y cuando estamos equilibrados y somos coherentes, también lo disfruta y se muestra abierto, disponible y esplendoroso.

En este curso vamos a explorar nuestra manera de expresión corporal y vamos a permitirnos un espacio y un tiempo de libertad expresiva de nuestra corporalidad.

Os acompañaré en este camino expresivo con pautas progresivas, músicas, propuestas rítmicas y consejos sobre equilibrio, desplazamiento y conciencia que os darán la seguridad para **soltar aquello que necesitáis mostrar, mostraos, reconoceros y abrazaros.**

Durante el proceso de este curso vais a conectar, en primer lugar, con vuestra respiración, para de ese modo honrar aquello que nos permite esta experiencia de vida terrenal: el gesto de respirar. Vamos a observarlo y os guiaré para encontrar la manera de relajar las partes en tensión de vuestra caja torácica y, de ese modo, conectar con vuestra respiración intercostal y diafragmática.

A partir de ese primer contacto gestual con vosotros mismos, vamos a explorar, en primer lugar, las diferentes maneras en que podemos expresarnos con nuestras extremidades y observaremos cómo nos sentimos en ese gesto.

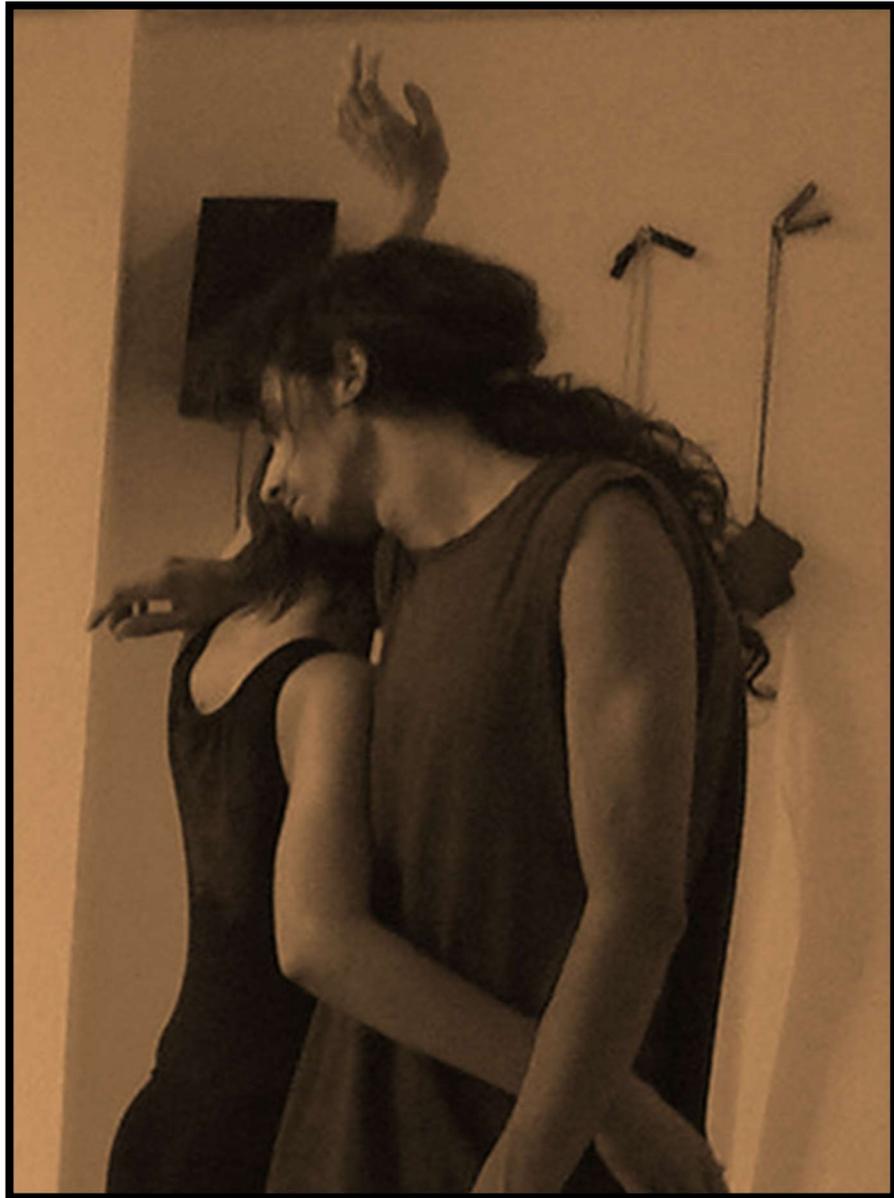
Otro de los momentos del curso consistirá en explorar la emoción contenida y permitir que aflore sin juicios de estética ni forma.

Os enseño también a llegar a ese punto de libertad expresiva sin perder el centro de equilibrio.

Este curso está dirigido a cualquier persona que quiera romper con corazas físicas y disfrutar de la expresión de su propio cuerpo. También está dirigido a todas aquellas personas interesadas en la exploración del lenguaje de las emociones a través de la corporalidad.

Duración: mínimo 6 horas.

Foto de archívo "Il laboratorí 2018"
L'Estudí d'Arts Eva Mas



Matilde Obradors Barba

El curso, La danza expresión de lo intangible, impartido por Eva Más en la Masía Can Geli, ha sido extraordinario! Eva Más, es una profesional que conjuga de forma magistral la técnica con la práctica creativa; lo racional y lo emocional. El lugar es divino y Eva es una clarividente. Hemos bailado, experimentado, investigado el movimiento y compartido... No te lo puedes perder!

Anna Gou

"Haciendo la reflexión anual, pienso que el taller tuvo un gran peso para mí, y me gustaría compartir con vosotros el hecho de mi sorpresa al descubrir lo intangible que te puede llevar a ese recuerdo vívido tan pequeño ya la vez tan significativa, transitando la emoción para transformarla con una nueva con la sanación de desbloquearla, comprendiendo el límite de lo inexplicable.

Os aseguro que hay un antes y un después en mí a la hora de escuchar la música, de dejarme llevar por la melodía y en mi propio movimiento, sin buscar la perfección del baile.

Agradecer a cada una de vosotros, haber compartido unos días fantásticos de 2014, hablando, viviendo y comprendiendo un poco más el significado del amor.

Gracias Eva por compartir todo el conocimiento que sabes.

Deseos un fantástico 2015!!! un gran abrazo Crisálidas!!

Atzavara de Cadaqués

"Me ha encantado este taller, ha sido una experiencia reveladora conectar con la danza desde otro ámbito. Ha sido un viaje a través del movimiento, el cuerpo, el sentir, la presencia, la conciencia, las diferentes culturas. un viaje a la esencia de uno mismo que te da una comprensión de algo más allá, de lo que es difícil contar con las palabras y que te alienta para ir a la búsqueda del sentido de las cosas y del propósito de tu vida.

El grupo ha sido maravilloso, la masía y su entorno un paraíso, y Eva una verdadera maestra de la danza y de la vida. ¡Gracias! ha sido un regalo y me encantará reencontrarme con todas vosotros en la próxima edición!

