



## Taller de Acrodanza, por Lena

El taller está orientado a toda aquella que quiera bailar, con o sin experiencia previa. La idea es aprender técnica de danza y acrobacia, investigar el movimiento y las posibilidades del cuerpo y coreografía.

Para esto el taller comienza con una entrada en calor de movilización y preparación física, para empezar a entrar en el cuerpo y conectar grupalmente.

Técnica pasando por movimientos de danza y movimiento acrobático (esto serían: descargas y pasajes de peso, entradas al piso, saltos, rolidos, inversiones, giros)

Investigación. Pasando por distintas calidades de movimiento y diversas consignas. La idea es brindarles herramientas a los participantes para que puedan investigar su lugar de movimiento, la comodidad, la incomodidad e investigar distintas formas y conceptos. Encontrar que nos mueve, indagar en nuestro propio pulso e impulso, que sentimientos nos mueven y como.

Se trabajará mensualmente una coreografía, que se trabajará clase a clase.

La clase termina con un estiramiento para relajar el cuerpo luego del trabajo.

## Biografía de la artista

Lena comenzó su formación en artes del circo a la edad de 4 años en La Arena Circo en Buenos Aires, Argentina.

A los 19 años, luego de entrenar todo este tiempo con diferentes docentes y distintas disciplinas (aéreos, danza y acrobacia) comenzó la formación profesional en Artes Escénicas en la Universidad Nacional de San Martín, finalizando la misma con el espectáculo "ADN" dirigida por Gerardo Hochman.

Siguió su formación tanto en danza contemporánea y acrobacia como en danza urbana con Flow Altas Wachas.

Participó en distintos espectáculos y cabarets como:

"ADN, Algo De Nosotros", "Cuento con Vos", "Un Viaje al País de Nomeacuerdo", "Clowns No Percederos", "Coghlan Hotel", "El Increíble Mundo del Señor SI"

Bailó en distintos videoclips, "GothicAss" de Flow Altas Wachas, "Bruselas" de Dúo Laguz, "La Haine" de R00kley, "Salta La Comba"

## Contacto

Instagram: Little.galaxia

Email: Lenanisenon@gmail.com

