

# MOVIMIENTO 360°

RETIRO

del 07 al 09  
de Marzo



# ACERCA DE MOVIMIENTO 360°

Movimiento 360° trabaja sobre cuerpos que busquen ampliar sus posibilidades, sensibilizarnos y generar mecanismos de creatividad y expansión.

A partir de principios activos de la danza contemporánea buscamos generar una base amplia de mapeo del territorio corpóreo. Espirales, motores de movimiento, poleas de fuerza-empuje, inercia, ritmo, peso, tono, extensión como base de exploración.

Utilizamos diversas técnicas acrobáticas que integran multiplicidad de direcciones, habitando el atrás y el uso de los diferentes niveles, generando herramientas para pensar al cuerpo hacia los 360°.

Investigaremos a partir de diversas pautas para obtener estados de máxima creatividad en la improvisación.

Abordaremos el proceso de una forma tanto individual como grupal creando un espacio para explorar y compartir ideas.

Habilitaremos el túnel hacia estados creativos y de conexión con nosotrxs mismos y con lxs otrxs desbloqueando trabas y potenciando la investigación personal y la danza esencial de cada unx.

Por ende las prácticas incluyen:

- Acondicionamiento físico
- Floorwork
- Gestos Acrobáticos
- Investigación
- Improvisación y estados de creación grupal

# ACERCA DEL RETIRO

Abordaremos el retiro desde distintas perspectivas:

- Técnicas de Meditación y Flex por la mañana
- Prácticas de Movimiento 360°
- Descanso en espacios naturales
- Juegos
- Caminatas y paseos en kayaks
- Fogatas y música

**Alojamiento:**

El lugar se llama Mayuwasi. Es un espacio de residencia orientado a retiros de danza, investigación, yoga, etc.

Está ubicado en el Delta, isla del Tigre. A 20 minutos en lancha colectiva de la estación fluvial de Tigre.

- Cuenta con una infraestructura para recibirnos en 2 opciones diferentes: Hostel compartido o Dormi privado (habilitaremos la posibilidad de dormi privado una vez superadas las 12 personas)
- La cabaña cuenta con baño y duchas con agua caliente.

- El espacio de práctica es un zome o domo con suelo de madera.
- El espacio cuenta con piscina para bañarse y acceso directo al río.

**Acerca de la alimentación:**

Elaboraremos un menú vegetariano (si algunx tiene alguna restricción alimentaria avisar con anticipación)  
Compartiremos desayuno, almuerzo y cena.

Marzo es una época del año calurosa pero puede refrescar, traer ropa cómoda, traje de baño, toalla y abrigo para la noche.

# MOVIMIENTO 360°

## PRECIO E INSCRIPCIÓN

El retiro tiene un valor de 150.000 pesos

Incluye:

- Hospedaje
- Comidas
- Seminarios

## CRONOGRAMA:

**Viernes 07 de Marzo**

-Llegada 18hs.

-19hs a 21hs práctica de Movimiento 360°

-21hs Cena

Se realiza en dos pagos:

**La primera mitad**

durante la primera semana de Febrero.

**La segunda mitad**

durante la primera semana de Marzo.

**Sábado 08 de Marzo**

-9hs a 10hs Flex y Meditación

-10hs desayuno

-11hs a 13,30hs Movimiento 360°

-14hs Almuerzo

-17,30hs a 20hs Movimiento 360°

-20,30hs Cena

**Domingo 09 de Marzo**

-9hs a 10hs Flex y Meditación

-10hs Desayuno

-11hs a 13hs Movimiento 360°

-13,30hs Almuerzo.

-16hs a 18hs Movimiento 360° y cierre.

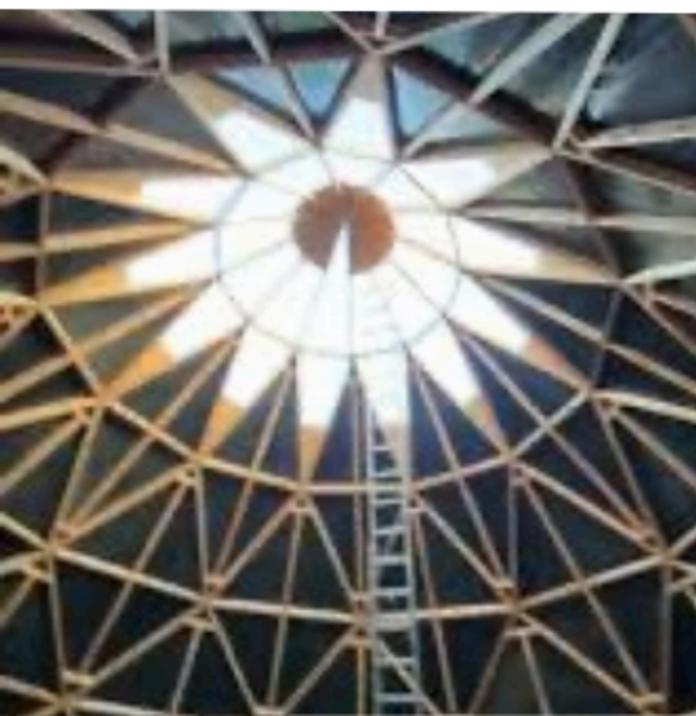
-19hs retirada.

El alias para realizar la transferencia es  
yasmin.frione

Enviar el comprobante de pago a:  
acunacentrocultural@gmail.com

La seña no se devuelve en caso de  
inasistencia.

# MOVIMIENTO 360°



# MOVIMIENTO 360°

