

Dansa Espai Compartit és una proposta de moviment creatiu basada en les emocions.

A partir de jocs, dinàmiques de moviment i de dansa, s'obre un espai per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions de les altres persones, expressar les emocions de forma assertiva, desenvolupar habilitats per l'autoregulació, la motivació personal, la prevenció de les emocions negatives i per generar emocions positives davant de situacions de conflicte.

Es parteix de les experiències individuals de les persones participants (situacions d'alegria, tristesa, ira, felicitat, por, vergonya, amor, humor, frustració, confiança...) per crear una coreografia conjunta mitjançant l'intercanvi i l'experimentació col·lectiva.

CONTINGUT

- **Jocs de presentació i d'escalfament:** cohesió de grup, prendre consciència del propi cos, de l'espai que habitem i de l'espai de l'altre.
- **Consciència emocional:** es treballen les diferents emocions (alegria, tristesa, ira, felicitat, por, vergonya, amor, humor, frustració, confiança...) a partir de dinàmiques de moviment i de la creació d'un mural de les emocions. L'objectiu d'aquest apartat d'exercicis és identificar les pròpies emocions i les de les demés, la gestió i la regulació de les emocions.
- **5 coses que em fan feliç:** cada persona identifica 5 situacions, persones, activitats... que li fan feliç i crea 5 moviments per representar cadascun dels elements. L'objectiu d'aquest exercici es treballar la motivació personal, l'acció i l'autonomia.
- **Desplaçaments i recorreguts:** A partir de desplaçaments i recorreguts es treballa les relacions interpersonals. S'afavoreix unes relacions basades en l'escolta, l'empatia, el respecte, la col·laboració...
- **Fluir:** creació coreogràfica col·lectiva a partir dels aprenentatges del taller.

OBJECTIUS

- » Prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions de les altres persones per adquirir un millor autoconeixement i establir millors relacions interpersonals.
- » Desenvolupar les capacitats i potencialitats motrius, expressives i creatives del jovent participant.
- » Promoure models de relació, participació i convivència entre el jovent a partir d'accions creatives i comunitàries.

METODOLOGIA

Dansa Espai Compartit es desenvolupa a partir de metodologies participatives i d'experimentació utilitzant tècniques teatrals, de moviment i dansa contemporània.

COST: El cost varia en funció de les hores de taller

EQUIPAMENT NECESSARI

Sala gran amb mobilitat
Equip de so (1 per grup)
Post-it de colors
Rotuladors
Paperògraf
Roba còmoda per participants



Dansa Espai Compartit es realitza amb un equip de 2 professionals:

Patricia Fuentes Millán especialitzada en arts escèniques aplicades a projectes socioeducatius.

Desiré Rodrigo sociòloga especialitzada en gènere, interculturalitat, participació i dinamització comunitària.



CONTACTA'NS

Desiré Rodrigo García
a/e: lorelacional@gmail.com
tel: 661717293
web: www.relacional.org
facebook: www.facebook.com/LoRelacional

Lo Relacional és un col·lectiu catalitzador de relacions i pràctiques que transiten entre l'educació, la creació cultural, la dinamització comunitària i l'acció social.