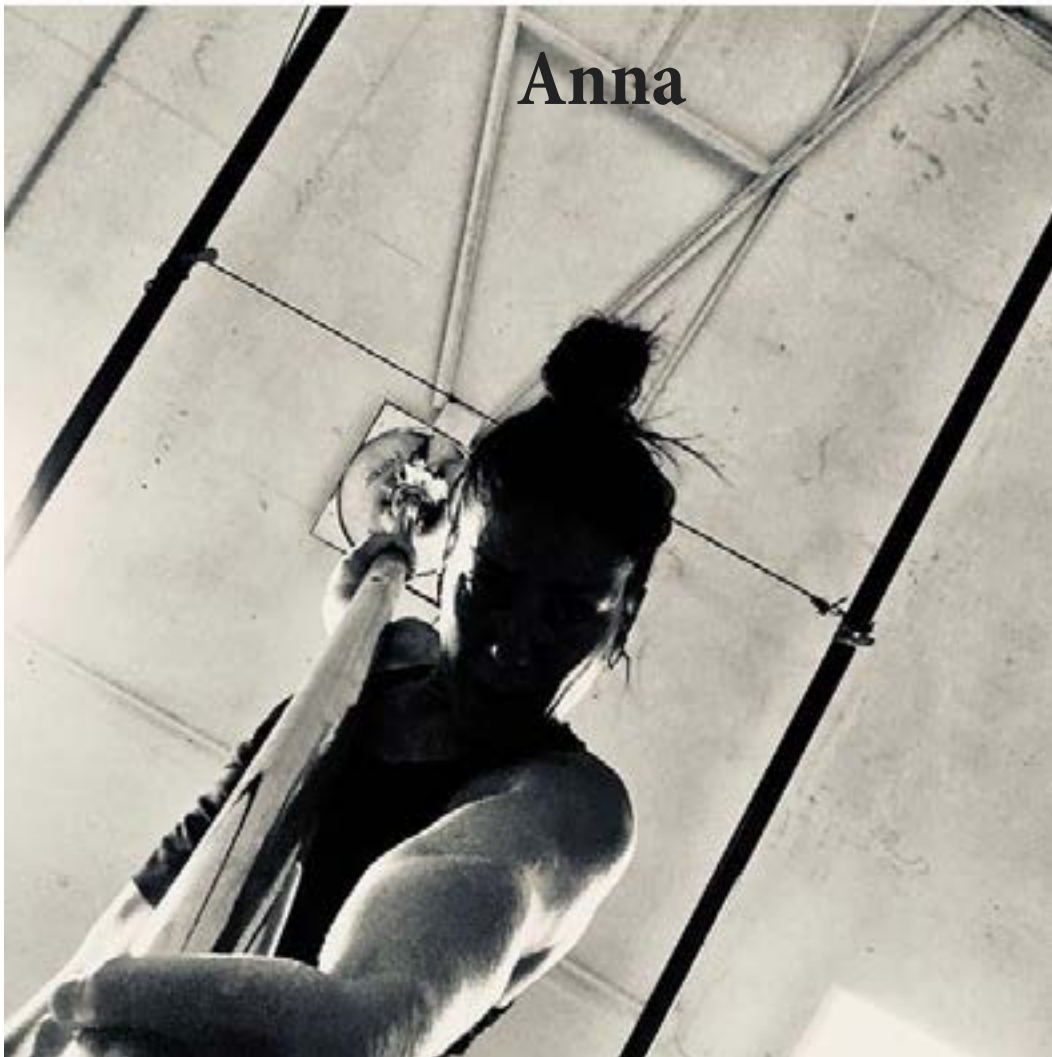


Anna



Biografía de la artista

Anna Garcia.

Bailarina, performer de danza butoh y profesora de Poledance.

El 2004 empiezo mi Formación en baile flamenco y danza contemporánea. En 2015, realizo "Curso de Danza Inclusiva", (impartido por la Fundació PsicoArt de Catalunya) ofreciendo talleres de movimiento con el colectivo de personas con Diversidad Funcional y me certifico con el título de Instructora de Pilates (Federación Española de Pilates y Tai-chi).

He participado como bailarina en distintos videoclips, fashion films como "Haiku" (2022) o el espectáculo Multitud (2015) de la coreógrafa Tamara Cubas dentro del Festival Sàlmon. Y en proyectos sociales como "Dones que Dansen" (2019, de la Ass. Cuida la Vida) un proyecto con perspectiva de género, donde ofrecíamos un espacio de danza para las mujeres presas del Centro Penitenciario Brians 1.

El 2017 descubro la danza butoh, empezando a recibir formaciones por todo el territorio y el Poledance, que entra en mi vida con fuerza y potencia partes de mí aún desconocidas como la fuerza física y la sensualidad.

Sigo con mi formación, participando en el curso "Rito y Acción" (Zaragoza 2021), explorando el mundo de la acción performàtica y el ritual o Beyond Limits Summer Butoh Camp. A la vez, que continúo recibiendo clases de Poledance con diferentes profesoras y pasando por varias escuelas.

Actualmente estoy en la Massana (Universidad Autónoma de Bcn) recibiendo el curso "Teoría i Pràctica de l'Acció performàtica". Soy parte del Cabaret Auto gestionado Motel Miserias y bailarina en la Compañía Alinda Mirón con el Cabaret Vaudeville Circus. Sigo explorando la danza butoh con el colectivo Abaniko Butò, con mis propias piezas y investigaciones de danza y como profesora de Iniciación de Poledance.

Taller de Pol Dande, por Anna

Calentamiento (15/ minutos):

- Para el calentamiento utilizaremos ejercicios de Pilates y danza. Estas dinámicas nos ayudaran a calentar el cuerpo, prepararlo para el ejercicio físico intenso y así evitar lesiones durante nuestra sesión de entrenamiento.

Barra (1 hora):

- Ejercicios de colocación y fuerza con la barra fija.
- Aprendizaje de las prácticas de Poledance, en primer lugar, trabajaremos la repetición de posiciones, figuras i acrobacias en la barra de manera aislada, que consisten en repeticiones de rutinas como subidas, agarres, figuras, giros para consolidarlas bien. Para más adelante ir incorporando nuevos ejercicios que nos llevaran a los "combos" (enlazar figuras y coreografías más complejas)

Estiramientos (15/ minutos):

- Tabla de estiramientos para restar tensión muscular i evitar lesiones después de la práctica.

Contacto

Anna Garcia.

Tel.: +34 656321919

