

Federica



Biografía de la artista

Federica Guerin

Bailarina y acróbata, Federica se ha formado como contorsionista en las escuelas de circo de Amiens y Québec y trabajo como artista y profesora en Francia, Canadá y Argentina.

En 2024 terminó una formación en danza contemporánea en SaNau (BCN) y sigue formándose como creadora e intérprete enfocando su práctica artística entorno a un cuerpo holístico.

Su método, desarrollado con técnicas de yoga, contorsión y danza contemporánea parte de una intención poética y sanadora.

TALLER DE FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD por Federica Guerin

El objetivo de la clase es relajar la mente y guiar el cuerpo desde la quietud hasta la movilidad, suavizando articulaciones y fibras musculares hasta la realización progresiva de figuras de contorsión.

La clase: En una primera instancia empieza con ejercicios de relajación y conciencia corporal. Gradualmente gana en movilización e activación a través de ejercicios técnicos e respiración.

En la segunda parte se trabajan figuras clásicas como puentes, parada de manos, remontadas entre otras.

Finalizamos con estiramientos y masajes.

Contacto

email: holafedericaguerin@gmail.com

Instagram: [@federicaguerin](https://www.instagram.com/federicaguerin)

Teléfono: +34687539296

