

El objetivo principal de mis clases es conseguir mayor conocimiento y control sobre nuestro propio cuerpo hasta el punto de liberarlo del juicio de nuestra mente cuando estemos bailando.

A través de diferentes técnicas como “la Técnica Release y Alexander” y ejercicios de psicomotricidad e interpretativos, iremos en la búsqueda de “nuestro estilo personal” sin fijarse en una estética concreta, para fijar “nuestro sello” pues todos tenemos cualidades distintas y excepcionales que vamos a explotar.

Para indagar en nuestro potencial, trabajaremos de forma individual y grupal partiendo de las siguientes premisas: sentir, explorar, definir, crear y editar el material que vamos creando.

A partir de ejercicios marcados o de pautas improvisadas, aprenderemos también a desglosar cada parte del cuerpo, investigando sus movimientos y limitaciones, para luego conectarlas y así crear secuencias de movimientos.

Trabajaremos la desinhibición y experimentaremos sensaciones y vivencias nuevas.

También trabajaremos la “Técnica Contact”, para aprender a escuchar y a escucharnos: distintos cuerpos con distintos volúmenes, pesos y personalidades.

No nos olvidemos de los talleres creativos de composición coreográfica.

De manera que conseguiremos mayor:

**Consciencia de nuestro cuerpo:**

Investigaremos el peso de nuestro cuerpo  
El contacto de los pies en el suelo  
Trabajaremos las posturas corporales  
Realizaremos desequilibrios etc.

**Consciencia Espacial:**

Trabajaremos el cuerpo en relación con el espacio  
Realizaremos juegos interactivos de psicomotricidad y otras técnicas

**Consciencia con los demás**

Interactuaremos con lo que sucede alrededor de uno mismo  
Trabajaremos en parejas y grupos

**ISABELA ALFARO - CV**

Es titulada en Danza Clásica y Danza Contemporánea por el Conservatorio de Danza de Valencia. Posee un Máster en Gestión Deportiva por la Universitat Politècnica de València. Y también es titulada en Diseño de Interiores, facetas que le han permitido desarrollar múltiples proyectos relacionados con las artes escénicas.

Directora de los Festivales de Danza **Circuito Bucles**, festival de danza en espacios urbanos y no convencionales y del recientemente inaugurado **Dansant a la Marina** en la ciudad de Dènia.

Ha sido distribuidora y responsable de producción de diferentes compañías valencianas como Mou Dansa y Extremus Danza, además ha gestionado por 3 años consecutivos los workshops de danza Ens Mou Summer Dance Workshops junto a Juan Pinillos y la Universitat de València.



Es también fundadora de la productora de Artes Escénicas Frágiles Danza, a través de la cual ha desarrollado varios proyectos como el **Ciclo Anual Nanobucles** en el Centre del Carme, **Cultura als Barris** con el Ayuntamiento de Valencia, y los ya mencionados festivales Circuito Bucles y Dansant a la Marina.

En su faceta de bailarina e intérprete hay que mencionar “In natura” junto con Lorenza Di Calogero, “Senso” dirigida por Jessica Martín, las óperas YEVGUENI ONEGUIN y AÍDA en el Palau de les Arts de Valencia, “No Name” en el Festival VEO, “Yes, Y Know” en el Teatrol Rialto, “El Sabidor” con el Circo Grande Fele, “Isis” y “Locomotive” en L’Obert Dansa y La Esfera Azul. Ha participado en numerosos proyectos de video-danza como ayudante de dirección e intérprete con la artista visual Susana Vidal para su instalación “Líneas de Fuga” en la II Bienal de Valencia, con el músico y vídeo artista Mora con “Playcats” o en sus propias creaciones como “Golpes” seleccionado para los premios Tirant lo Blanch y “Binomio Irracional”, proyectado en la feria de arte ARCO.

Estudió con Maite Bacete, Toni Aparisi, Juan Bernardo Pineda, Ana Extremina, Anne Morin, Ramón Oller, Iñaki Azpillaga etc.

Además está centrada en la docencia impartiendo clases de danza en la Universitat de València durante 15 años y también ha participado en proyectos con niños en riesgo de exclusión social.