

Workshop Embodied Motion Mastery mit Dor Mamalia

Sonntag, 8. Dezember 2024, 14.00-18.00 Uhr im Tanzort am Gleis (Winterthur)

*English version on the next page



© Paweł Wyszomirski

«Als Tanzkünstler, der seit vielen Jahren im Tanzbereich tätig ist, habe ich die Ganzheitlichkeit, die dieser Beruf erfordert, erlebt aber auch viele Verletzungen erlitten. Ausgehend von diesen Erfahrungen habe ich ständig nach Antworten und Möglichkeiten gesucht, die Prinzipien der richtigen Bewegung anzuwenden. Diese ermöglichen es uns, uns mit maximaler Reichweite und Effizienz zu bewegen und das Potenzial des eigenen Körpers zu maximieren, ohne Schaden zu nehmen, selbst in riskanten Momenten. In meinen Kursen untersuche ich Themen wie Schwerkraft, Körperstrukturen, Bewegungsketten, Raum und unsere Beziehung zu ihm, organische Bewegung, Asymmetrie versus Symmetrie, gegensätzliche Kräfte, Groove, Koordination und präzise Ausführung von Techniken. In diesem 4-stündigen Workshop üben wir sanfte Mobilisierung und Aufwärmung, Improvisation und das Erlernen anspruchsvoller Bewegungsphrasen. Der Unterricht konzentriert sich auf zeitgenössische Technik mit Schwerpunkt auf Bodenarbeit, Improvisation und eine Vielzahl von komplexen Bewegungskombinationen.»

Anmeldung bis am 1. Dezember 2024 via Nina Rüetschi: info@igtanz-ost.ch

Kosten: CHF 30.- (50% Ermässigung für Mitglieder der ig tanz ost)

Workshop-Sprache: Englisch

ORT

Tanzort am Gleis (TOaG)

Untere Vogelsangstrasse 2

8400 Winterthur

Workshop Embodied Motion Mastery with Dor Mamalia

Sunday, 8. Decembwr 2024, 14.00-18.00 Uhr at Tanzort am Gleis (Winterthur)



© Paweł Wyszomirski

“As a dance artist involved in this field for many years, experiencing the totality that this profession requires and enduring many injuries, I constantly sought answers and ways to apply the principles of correct movement. This principles allow us to move with maximum range and efficiency, and to maximize each body's potential without harm, even in risky moments. In my classes, I explore topics such as gravity, body textures, movement chains, space and our relationship to it, organic movement, asymmetry versus symmetry, opposing forces, groove, coordination, and precise execution of technique. On that 4-hour workshop, you can expect soft mobilization and warm-up, improvisation, and learning challenging movement phrases. The classes focus on contemporary technique with an emphasis on floor work, improvisation, and a variety of complex movement combinations.”

Registration until 1 December 2024 via Nina Rüetschi: info@igtanz-ost.ch

Costs: CHF 30 (50% discount for members of ig tanz ost)

Workshop language: English

LOCATION

Tanzort am Gleis (TOaG)

Untere Vogelsangstrasse 2

8400 Winterthur