



TALLERS

NI FLAVERS 5
DEL 4 AL 10 D'AGOST
CATALUNYA (ALPENS)



DILLUNS 4



16h

ACERCAMIENTO A LA MÚSICA MEDIEVAL A TRAVÉS DE LA VOZ

Sabrina Durazo | Casa Colònies

INTRODUCCIÓ BALL FUSIÓ

Marta Montserrat | Fàbrica Vella

DIMARTS 5

10h

HATHA-RAJA IOGA

Marga Piñol | Casa Colònies

INICIACIÓ AL BALL FOLK

Cristina Espejo | Fàbrica Vella

MOVIMENT AUTÈNTIC: EL FRUIT

VITAL EN NOSALTRES

Lluís Planas | Casino

16h

MANDALES AMB LLANES DE COLORS

Ramon Soler | Casa Colònies

MUTXIKOS BASCOS

Sergi Ruiz | Fàbrica Vella

BOMBOLLES MÀGIQUES AMB MOLT DE FLOW

Mireia Massana | Exterior

DIMECRES 6

10h

AUTOCURA FACIAL CONSCIENT: MENYS TÒXICS, MÉS TU

Mayte Fdez | Casa Colònies

PAF ERA EL PAS MÀGIC

Joan Flotats | Fàbrica Vella

CREACIÓ D'UN MÒBIL AMB MATERIAL RECICLAT

Cristina Noguera | Exterior

16h

SHIATSU I MOVIMENT

Joan Urpinell | Casa Colònies

SHAKTI DANCE, EL IOGA DE LA DANSA

Sira Capdevila | Fàbrica Vella

TXÍ-TANCA M'ENCANTA LA PETAN- CA I LES BITLLES VIQUINGUES AMB SONS CURATIUS I COLORS QIGONGUEROS

Roser C i Cesc G | Exterior

DIJOUS 7

10h

NUESTRO CUERPO: UN MEDIO PARA COMUNICARNOS

Filemón Correa | Casa Colònies

TERNURA AL BAILE ESCUCHA, AMOR Y LÍMITES

Irene Martínez | Fàbrica Vella

JUGUEM?

Ester Marlès | Fossat (Exterior)

16h

TAST DE XUXES I GUARRADES

Carlota de Otto | Casa Colònies

VIATGE SONOR

Roger i Joel | Fàbrica Vella

UNA MIRADA LGTBIAQ+ A LA NATURA I AL CEL

Simon Perera | Exterior

DIVENDRES 8

10h

INTRODUCCIÓ AL MOVIMENT AUTÈNTIC NU PER A MÚSICS I BALLADORES

Xavier Gimeno | Casa Colònies

POLSKES SUEQUES: MÚSICA I BALL (PER BALLADORS REGULARS)

Carlota de Otto | Fàbrica Vella

EINES PER REDUIR ANSIETAT I MILLORAR L'AUTOESTIMA

Mònica Velázquez | Casino

16h

CERCLE D'EDAT

Carlota de Otto | Casa Colònies

PASSA'M EL FORRÓ

Elsa Royo | Fàbrica Vella

SOCARRATS

Cristina Noguera | Exterior

DISSABTE 9

10h

DIDGERIDOO I CANT HARMÒNIC

Enric Udaondo | Casa Colònies

INTRODUCCIÓ A LA DANSA AFRICANA DE GUINEA

Evora Igual | Fàbrica Vella

CANÇONS DEL LLUÇANÈS

Eva Boixadé | Exterior

16h

DESMUNTANT EL DISCURS D'ODI

Pere Vidal | Casa Colònies

DANSES DE LA VAL VARAITA (ITÀLIA)

Federico Cussotto | Fàbrica Vella

DIUMENGE 10

10h

TALLER OBERT BALL FOLK

Miquel Llop | Casa Colònies

DANSES DE PAU UNIVERSAL

David Gallardo | Fàbrica Vella

SO, VIBRACIÓ I CREACIÓ

Oliver Sutton | Església



INFORMACIÓ PRÀCTICA SOBRE ELS TALLERS

Els talleristes del Niflauers no són necessàriament professionals en l'àmbit dels seus tallers.

Cap dels talleristes rep cap remuneració pels tallers oferts.

Els tallers tindran una duració màxima d'1h30min.

Es demana puntualitat i respecte amb el silenci.

NI FLAVERS 5
DEL 4 AL 10 D'AGOST
CATALUNYA (ALPENS)





PÀRQUING 3
Furgos*dormir
Cotxes

PÀRQUING 2
Cotxes

PÀRQUING 1
Furgos*dormir

FÀBRICA VELLA / Tallers 1

DUTXES

CASA COLÒNIES / Llits i Menjador

CASA COLÒNIES / Tallers 2

ACAMPADA / Tendes

ESGLÉSIA

CASINO i BAR
NiFlauers Ball
MiniFlauers
NFClub



INTRODUCCIÓ AL BALL FUSIÓ

AMB MARTA MONTSERRAT | FÀBRICA VELLA | DL 16h

El ball fusió (*fusion dance*) és una mescla d'estils de ball i estils de música que va néixer a finals del segle XX dins l'entorn de swing i blues d'Estats Units. És una ball d'improvisació en parella que combina diferents estils de ball com tango, blues, forró, contact, swing, kizomba, salsa i bachata, creant un ball fluid on no existeixen rols ni patrons bàsics molt establerts, i on el més important és la connexió i la musicalitat. Al taller farem una introducció al ball fusió a través de diferents propostes per explorar alguns dels elements principals per donar fluïdesa al ball i per sintonitzar-nos amb la sessió de *fusion dance* de la nit.

ACERCAMIENTO A LA MÚSICA MEDIEVAL A TRAVÉS DE LA VOZ

AMB SABRINA DURAZO | CASA COLÒNIES | DL 16h

Consiste en un taller teòric pràctic donde se tocarán temas breves respecto a la Música Medieval como sus inicios, qué instrumentos se utilizaban, algunos personajes importantes y la relevancia de la voz. En la parte práctica se asignarán de dos a tres piezas vocales monódicas que se aprenderán por tradición oral y si se da la ocasión el fragmento de una pieza a dos voces. **INFO PRÀCTICA** Màx 15 persones.

INICIACIÓ AL BALL FOLK

AMB CRISTINA ESPEJO | FÀBRICA VELLA | DT 10h

Passarem per les danses més comunes del folk, tant de grup com de parella.

INFO PRÀCTICA Màx 30. Adreçat a persones que s'iniciïn en el ball folk.

MOVIMENT AUTÈNTIC: EL FRUIT VITAL EN NOSALTRES

AMB LLUÍS PLANAS | CASINO | DT 10h

Seguint el cicle vital de les 4 estacions en el camí a la plenitud individual i col·lectiva, l'energia de l'estiu ens connecta amb la plenitud del fruit i propòsit vital, tant com a individus com també com a poble i com a natura.

Amb els ulls embenats, ens deixarem portar per una sèrie de músiques, ritmes i silencis que ens hi connecten, tot vivenciant el miracle de crear i de cocrear també en parella i en grup.

INFO PRÀCTICA No cal dur res. Adults i adolescents a partir de 13 anys.

HATHA-RAJA IOGA

AMB MARGA PIÑOL | CASA COLÒNIES | DT 10h

Classe de Hatha-Raja Ioga Un estil dinàmic, però més enllà de les transicions fluïdes, el que realment m'interessa és el viatge personal dins de cada asana (postura). Treballarem la força física, la flexibilitat i la capacitat de sostenir l'enfoc mental... per sostenir-te a tu mateixa. Els beneficis físics són molts: superació de limitacions, entrenament corporal, vitalitat... Però més enllà del cos, aquesta pràctica és un moment de presència, per escoltar-nos des de dins i no fugir del que ens passa. Donar valor al fet de permetre'ns sentir. Fa cinc anys que aquesta pràctica forma part del meu dia a dia. És el meu camí i la meva feina, i em fa molta il·lusió compartir-la amb vosaltres.

INFO PRÀCTICA Sense límit d'aforament. Cal portar màrrega.

MANDALES AMB LLANES DE COLORS

AMB RAMON SOLER | CASA COLÒNIES | DT 16h

Aprendrem a construir una senzilla estructura amb pals de fusta i a partir d'aquí, a teixir amb llanes de colors des del centre.

Aquest serà el 3r any que dono aquest taller, que ha tingut força gent interessada. També vaig seguir fent-lo al costat del Carro de Contes per als nens.

INFO PRÀCTICA Màx 30. Totes les edats. Puntualitat. No cal portar-hi res.

MUTXIKOS BASCOS

AMB SERGI RUIZ | FÀBRICA VELLA | DT 16h

Ballarem Mutxikos Bascos, aprenent les paraules en Euskera que ens permetran seguir la dansa al complet. L'objectiu és poder ballar quan es facin aquest tipus de balls i poder seguir-los.

INFO PRÀCTICA No cal portar-hi res. Màx 30 pax.

BOMBOLLES MÀGIQUES AMB MOLT DE FLOW

AMB MIREIA MASSANA | EXTERIOR | DT 16h

Aquest taller vol oferir alegria i goig a li nostri neni interior, entre pompes, colors, rodones i sabó, per a experimentar de diferents maneres les possibilitats que hi ha per jugar i fer bombolles! Espai per a explorar creativament les possibilitats que ens ofereixen les pompes màgiques, plop!

INFO PRÀCTICA Portar got, màrrega (opcional). Tots els públics.

PAF ERA EL PAS MÀGIC

AMB JOAN FLOTATS | FÀBRICA VELLA | DC 10h

Paf era el pas màgic que vivia al fons del mar. No, això no és un taller per a infants. Més aviat al contrari. És un taller molt seriós sobre una cosa molt seriosa: el pas màgic que us farà gaudir definitivament del ball folk.

Has vist mai folkis salvatges ballant amb un style particular, que no acabes de veure per on va? Fan un passet estrany, un canvi de ritme, un mig-pas intermitent. No saps ben bé de què va, però et molaria fer-lo.

Aquest pas, en paf, és un pas màgic que et permetrà transformar d'eternament avorrit rondó en parella en una dansa fascinant i l'embussada bourré de 2 temps en un mantra viciós veloç i fluid d'una vegada per totes.

A més, aquest ínfim detall amagat dins la dansa et donarà la llibertat de moure't amb més fluïdesa dins la sala de ball no només en aquestes dues danses, doncs és aplicable també a danses ben populars com el Cercle Circassià i la Chapelloise/Xampanya i a danses d'occitània com les Rondes, Branle de Noirmoutier, Bal Limousine... Un xollo, vaja.

Però és que oju, perquè el més emocionant de tot és que, en el moment en que un percentatge notable de la sala coneixi aquest pas, les danses grupals esdevindran unísones i podran finalment complir la seva funció: fer sentir el grup com una sola cosa. Vaja, que venir al taller és quasi una obra caritativa en favor de la comunitat ball folk.

INFO PRÀCTICA

Adreçat a persones adultes que ja hagin ballat alguna vegada però no coneguin en paf, el pas màgic. Nivell baix i intermig.



AUTOCURA FACIAL CONSCIENT: MENYS TÒXICS, MÉS TU

AMB MAYTE FERNANDEZ | CASA COLÒNIES | DC 10h

Una trobada de 1:30-2h, íntima i conscient on guiaré pas a pas en una rutina facial completa amb productes frescos, ecològics i lliures de tòxics de Ringana. Podràn provar cada producte a la seva pell i descobrir què necessita realment el seu rostre per estar sa, lluminós i cuidat de manera natural.

Aprendràs a:

Identificar el teu tipus de pell i les seves necessitats reals.

Conèixer els passos bàsics d'una rutina facial efectiva.

Cuidar-se des del respecte i la frescor, sense sobrecarregar la pell.

Escollir opcions naturals i sostenibles per a l'autocura diària.

Ideal si volen començar a cuidar-se, sentir la seva pell més viva o conèixer una alternativa saludable i conscient al cuidat facial convencional.

S'enduraran inspiració, coneixement i una pell renovada..

INFO PRÀCTICA Màxim 8 persones.



CREACIÓ D'UN MÒBIL AMB MATERIAL RECICLAT

AMB CRISTINA NOGUERA | EXTERIOR | DC 10h

Si tens llanes de colors per casa que ja no utilitzes, tisores i cartró per reciclar, vine amb nosaltres per construir un mar de peixos voladors. T'hi animes?

INFO PRÀCTICA Porteu llanes de colors i cartró, si podeu. Taller per a infants. Els menors de 5 anys acompanyats d'adult. Màxim 10 infants.



SHAKTI DANCE, EL IOGA DE LA DANSA

AMB SIRA CAPDEVILA | FÀBRICA VELLA | DC 16h

Shakti Dance, com utilitza el ioga elements de la dansa per carregar-nos d'energia i deixar ballar la nostra ànima lliurement?

Començarem amb estiraments per obrir els canals energètics, passarem a fer passos de peus amb paranayes per carregar-nos de Parana i passarem a la dansa lliure o a la meditació ballada.

INFO PRÀCTICA Màx 20. Cal portar màrfega i coixí. Adreçat a adults.

TXÍ-TANCA M'ENCANTA LA PETANCA I LES BITLLES VIQUINGUES AMB SONS CURATIUS I COLORS QIGONGUEROS

AMB ROSER CUADRADO I CESC GIRONA | EXTERIOR | DC 16h

Txi-tanca, la nova fusió de dos disciplines mil·lenàries. L'art de moure i conduir el txi aplicat a la teva bola.

Escalfament i posada a to per potenciar l'interior, la pu(n)teria i el que faci falta. Campionat de petanca. Es podran fer equips tan grans com es vulguin, aleshores la resta de l'equip ajuda fent els sons curatius a que el tirador i la bola arribin al bolitxe. El gran poder del txi tanca serà revelat.

INFO PRÀCTICA Porteu boles de petanca si en teniu. Màx 30 persones.

TERNURA AL BAILE. ESCUCHA, AMOR Y LÍMITES

AMB IRENE MARTÍNEZ | FÀBRICA VELLA | DJ 10h

Profundització en la escucha, la conexió, el cuidado y los limites a través de dinàmicas y bailes. Conocer el concepto de ternura para ampliar nuestra experiencia en el baile y buscar la interacción más auténtica.

INFO PRÀCTICA Màx 40 pax. Adults que vulguin explorar i profunditzar.

NUESTRO CUERPO: UN MEDIO PARA COMUNICARNOS

AMB FILEMÓN CORREA | CASA COLÒNIES | DJ 10h

Una aproximación al reconocimiento de nuestro lenguaje gestual y corporal como vehículo de comunicación permanente.

INFO PRÀCTICA En castellà. Màx 20 pax. A partir de 18 anys.

SHIATSU I MOVIMENT

AMB JOAN URPINELL | CASA COLÒNIES | DJ 16h

El shiatsu és una teràpia corporal d'origen japonès, que pren diverses formes per a confluïr en un punt cabdal: l'escolta del cos —el propi i el de l'altre— a través del contacte, el massatge i la mobilització corporals. Aquest taller se centrarà en el treball que va des del "hara" (zona abdominal on s'hi reflecteixen els òrgans interns), passant per les cames i fins als peus. És un taller que ens anirà bé per a relaxar i sentir la part inferior del nostre cos, tan activa durant les jornades de ball del Niflauers.

INFO PRÀCTICA Màx 30 pax. Porta màrfega, coixí i roba còmoda.

JUGUEM?

AMB ESTER MARLÈS | FOSSAT (EXTERIOR) | DJ 10h

Va destinat als infants a partir de cinc anys i poden ser jugats juntament amb els familiars acompanyants. A través d'un conte, es van presentant diferents personatges vinculats al llenguatge musical i a les qualitats del so. Cada personatge porta un joc. Els jocs són motrius i sensorials. Desenvolupen l'escolta i l'atenció, l'agilitat de pensament i d'acció, així com la creativitat, la cooperació i l'autoconeixement.

Aquesta proposta va destinada als infants de dins i de fora del festival sense més pretensions que aportar propostes de jocs educatius i passar una bona estona.

INFO PRÀCTICA A partir de 5 anys. Jocs en família.

VIATGE SONOR

AMB JOEL SANS I ROGER SANS | FÀBRICA VELLA | DJ 16h

Viatge sonor: una experiència d'immersió en l'escolta

En Joel i en Roger et conviden a relaxar-te, a deixar-te embolcallar pel so i a viatjar amb ell per ambients diversos i rics en matisos.

A on et pot dur un so? Quantes sensacions et desperta l'escolta subtil? Què et fan viure les vibracions en el teu cos? Durant el viatge sonor s'utilitzaran flautes, piano, monocordi, tambors xamànics, kalimba, bols tibetans, gong i cant d'harmònics, entre d'altres

Durada d'uns 75-80 minuts incloent introducció i tancament.

INFO PRÀCTICA Cal portar màrfega per estirar-se a terra. Es recomana també una manteta. Màxim unes 30 persones. Adreçat a totes les edats però és important que puguin mantenir el silenci durant tota la sessió.

UNA MIRADA LGTBIAQ+ A LA NATURA I AL CEL

AMB SIMON PERERA | EXTERIOR | DJ 16h

ºTaller interactiu en què aprendrem sobre diversitat afectiva, sexual i de gènere (LGTBIAQ+) a través d'un "passeig" pel món animal i per la forma en què diferents cultures del món han interpretat el cel.

INFO PRÀCTICA No cal portar-hi res. Màx 30 pax.

EN MÉS DETALL Aquest taller és la versió taller d'un parell d'exposicions que he desenvolupat en col·laboració amb diferents museus: el Museu de Ciències Naturals de Barcelona, i el Planetari de Pamplona. Les exposicions les he desenvolupat en el marc del projecte de mediació cultural i activiste LGTBIAQ+ "Una Mirada LGTBI. Al taller sobre biodiversitat, el públic comptarà amb una sèrie de làmines que representaran la biodiversitat catalana i d'altres que representen

aspectes de la diversitat sexual, afectiva i de gènere en el món animal (relacions sexuals sense finalitat reproductiva, menopausa animal, reproducció sexual, relacions sexuals entre animals del mateix sexe, històries de vida hermafrodites, individus intersexuals, afectivitat animal, "gènere" en animals socials, etc.). L'activitat del públic consistirà a emparellar les espècies amb els seus respectius aspectes etològics (comportamentals) o morfològics (corporals) d'interès. Com a tallerista, aniré explicant els temes relacionats amb el taller, i explicant els emparellaments a mesura que vagin sortint (o a mesura que vagi passant el temps). Al final del taller, es farà un joc de "memory" amb les fitxes girades cap per avall, per repassar els coneixements. Al taller sobre mitologia, partint del cel català i la seva partició en constel·lacions segons la Unió Astronòmica Internacional, juntament amb els planetes que es poden observar, es farà un taller amb la mateixa dinàmica, explicant històries de mitologies de cultures d'arreu del món (Àsia, Àfrica, Amèrica, Europa...), explicant aquestes cultures des d'un punt de vista antropològic i les seves mitologies relacionades amb realitats LGTBIAQ+.



TAST DE XUXES I GUARRADES

AMB CARLOTA DE OTTO | CASA DE COLÒNIES | DJ 16h

Proposo un tast de snacks on cadascú porti menjars del super o la coope que sempre vol comprar però no ho fa perquè li semblen una guarrada o, en el fons, només els vol tastar. Són benvinguts productes bio i artesans sempre que entrin dins la categoria.

INFO PRÀCTICA Cada persona porta snacks per a compartir. Màx 15 pax.

INTRODUCCIÓ AL MOVIMENT AUTÈNTIC NU PER A MÚSICS I BALLADORES (18+)

AMB XAVIER GIMENO | CASA COLÒNIES | DV 10h

Viure l'experiència del Moviment Autèntic Nu, genera una consciència integrativa profunda, promou el benestar físic, benestar emocional i benestar psicològic amb el cos alliberat dels condicionants de la roba.

INFO PRÀCTICA

Si sones pots portar el teu instrument. Tothom i totdon ha de portar una tovallola o un pareo per seure a cadira o a terra.

Mín 6 pax. Màx 20 pax. Taller adreçat a persones adultes (18+).

Duració especial: 2h.

EN MÉS DETALL

El Moviment Autèntic és una disciplina psicocorporal lliure on explorar les nostres imatges internes, pensaments, emocions i sensacions sense judici. És una eina d'autoconeixement profund que ens permet connectar des de la nostra presència: que és clara i obscura i plena de bellesa, bondat i veritat.

Moviment Autèntic Nu

El Moviment Autèntic Nu (M.A.N.) és una proposta innovadora, única en el món de manera recurrent a Barcelona, que ens aporta una major confiança, contacte amb un mateix i pau interior. Viure l'experiència del Moviment Autèntic Nu, genera una consciència integrativa més profunda, promou el benestar físic, benestar emocional i benestar psicològic amb el cos alliberat dels condicionants de la roba.

El Moviment Autèntic

Arran de la recerca de la ballarina Mary Whitehouse a la dècada dels 60,



inspirada pel concepte junguà d'imaginació activa, es desenvolupa la Disciplina del Moviment Autèntic. Posant el focus d'atenció en el moviment del cos, va construir un diàleg entre conscient i inconscient per a l'autoconeixement personal. Aquest treball va trobar continuïtat en Janet Adler, alumna de Mary, que va desenvolupar la disciplina tot aprofundint en el rol del testimoni i de la pràctica en grup (cercle). Avui, diferents facilitadores segueixen fent de de baula generacional i difusora de l'experiència. Més a prop, la Betina Weissman, alumna de Janet Adler, i l'Andrés Waksman, director del centre Alas, donen continuïtat al mestratge rebut a través de diferents programes a Espanya de formació en moviment autèntic.

Autoconeixement Personal i Emocional

L'autoconeixement personal és el procés que ens permet recopilar informació sobre la nostra identitat psicofísica i social, arribant a un coneixement profund de nosaltres. Aquest autoconeixement esdevé fonament de la construcció identitària i motor d'evolució personal per créixer en confiança i seguretat. L'activitat d'introspecció del Moviment Autèntic s'inicia des del jo/cos i sintonitza especialment amb l'autoconeixement emocional perquè comparteixen matèria primera, feta d'intuïció i impuls, creació i reflexió, sentit artístic i comunicatiu.

Pràctiques d'autoconeixement

En la pràctica continuada del Moviment Autèntic ens relacionem amb el vuit i el silenci, i en l'entrega al que ens és desconegut. Amb ulls tancats dirigim l'atenció al nostre interior: esperes, escoltes i et mous seguint els teus propis impulsos en presència d'un testimoni que està en quietud. Observem les nostres projeccions i creem espais entre el nostre Ego i l'altre, sense judici. A mesura que vas entrant en el procés de creixement i creació del moviment autèntic, obres l'oportunitat de transformar la consciència del teu cos, el teu cor i el teu cap; incorporant noves dinàmiques d'autoconeixement per explorar la teva relació amb el món i sentir l'experiència del teu ésser.

EINES PER REDUIR ANSIETAT I MILLORAR L'AUTOESTIMA

AMB MÒNICA VELÁZQUEZ | CASINO | DV 10h

Oferir exercicis pràctics: posicions, redactats, revisió de creences, hipnosis ericksoniana... per obtenir canvis en la nostra seguretat personal.

INFO PRÀCTICA Sense límit d'aforament. Cal portar paper i boli.

POLSKES SUEQUES: MÚSICA I BALL (PER BALLADORS REGULARS)

De nou, AMB CARLOTA DE OTTO | FÀBRICA VELLA | DV 10h

Explicaré el que he après de les polskes després de sis mesos a Suècia. Parlarem de les variacions musicals i de dansa. N'aprendrem els passos bàsics.

INFO PRÀCTICA Adults, idealment amb experiència en dansa.

CERCLE D'EDAT

De nou, AMB CARLOTA DE OTTO | CASA DE COLÒNIES | DV 16h

Com és fer-me vell/a en el meu cos, en l'amor, en la pista de ball, en els meus somnis...? Com és tenir l'edat que tinc? Quines coses he deixat enrere i quines veig endavant? Proposo un cercle per parlar de l'edat.

INFO PRÀCTICA Màx 15 pax. Lògicament, per a totes les edats.

SOCARRATS

AMB CRISTINA NOGUERA | EXTERIOR | DV 16h

El socarrat és un taulell de fang que els musulmans van desenvolupar en l'edat mitjana a València per revestir els sostres de les cases i enlluernar-les. T'apeteix fer un amb nosaltres? Farem una imitació d'aquells amb materials senzills. T'encantarà el resultat!!

INFO PRÀCTICA Taller per a infants. Els menors de 5 anys acompanyats d'adult. Màxim 10 infants.

PASSA'M EL FORRÓ

AMB ELSA ROYO | FÀBRICA VELLA | DV 16h

Taller de iniciación al forró. Una dansa originaria del noreste de Brasil. Practicarem la musicalidad con diferentes ritmos que encontramos en el forró de forma lúdica por pares. Y también los primeros pasos básicos. Bora dançar?



DIDGERIDOO I CANT HARMÒNIC

AMB ENRIC UDAONDO | CASA COLÒNIES | DS 10h

Vine a explorar el didgeridoo, un instrument ancestral de so profund i vibrant. En aquest taller aprendrem a fer-lo sonar, a respirar de manera conscient i a jugar amb la veu a través del cant d'harmònics. A més, construirem el nostre propi didgeridoo amb tubs senzills!

INFO PRÀCTICA Màx 15 pax. A partir de 9 anys cap amunt.

Cal portar un tub recte de 100 a 140 cm, amb un diàmetre de 3 a 5cm (ideal: 4 cm). Millor si és de plàstic (PVC), però també pot ser de cartró dur o similar.

EN MÉS DETALL

Aquest taller és una introducció pràctica i vivencial al món del didgeridoo, un instrument de vent ancestral originari dels pobles aborígens d' Austràlia. Aprendrem com fer-lo sonar, les tècniques bàsiques de respiració i vibració, i explorarem també la veu com a instrument a través del cant d'harmònics, una tècnica vocal que permet emetre diversos sons alhora.

Els participants tindran l'oportunitat de construir el seu propi didgeridoo amb materials senzills i assequibles, i l'utilitzaran durant tot el taller.

Material que han de portar els participants:

Per a la construcció del didgeridoo, cal que cada participant porti un tub recte o una mica corb, amb les següents característiques:

- Diàmetre exterior: entre 3 i 5 cm (ideal: 4 cm)
- Llargada: entre 100 i 140 cm (aproximadament)
- Material preferit: plàstic (PVC o similar)
- Alternatives: tubs de cartró dur o d'algun altre material rígid i lleuger (si és metàl·lic portar cera d'abella per fer l'embocadura)



És important que el tub no sigui flexible ni tingui corbes per garantir una millor qualitat de so. Si algú ja té un didgeridoo per suposat que el pot portar. Objectius del taller:

- Conèixer l'origen i la cultura del didgeridoo
- Aprendre a produir el so bàsic i explorar diferents tècniques de vibració i respiració
- Construir un instrument propi amb materials simples
- Experimentar amb el cant d'harmònics i la consciència sonora del cos
- Desenvolupar la creativitat i la connexió amb el so com a eina expressiva i meditativa

CANÇONS DEL LLUÇANÈS

AMB EVA BOIXADÉ | EXTERIOR | DS 10h

Aprendrem dues cançons antigues en dos espais del poble que tenen molta història! Taller d'una hora. Aprenentatge de dues cançons que es cantaven antigament a Alpens i el Lluçanès en dos espais del poble, que són els escenaris de les cançons. Contextualització històrica i interpretació de les cançons apreses.

INFO PRÀCTICA Màx 20 pax. Per a totes les edats.

INTRODUCCIÓ A LA DANSA AFRICANA DE GUINEA

AMB EVORA IGUAL | FÀBRICA VELLA | DS 10h

Classe de dansa africana de Guinea amb escalfament, passos tradicionals, coreografia i estiraments. Connecta amb el ritme, l'energia i l'expressió corporal!

DANSES OCCITANES DE LA VAL VARAITA (ITÀLIA)

AMB FEDERICO CUSSOTTO | FÀBRICA VELLA | DS 16h

Hi ha una petita vall occitana on es conserven més de 20 danses tradicionals diferents. Al Pirineu? No, a les Alps! Pugem junts a la Vall Varaita (Varacha en occità) i descobrim les més divertides!

La Vall Varaita, al Piemont, es una de les valls alpines de llengua i cultura occitana, i la que té el repertori més ample de danses tradicionals. Abans de començar, vull donar als participants poques informacions essencials sobre la geografia i la cultura de les valls occitanes. Després passarem a ballar la courenta, que és la dansa més fàcil però conté tots els motius típics, qu'es retroban també a les altres danses. De seguida, si queda més temps podré compartir una o dues altres danses, seguint també la preferència dels balladors: la giga (o gigo), amb la seva cadena a 4, presenta un repte molt divertit de coordinació entre els balladors. D'altra banda, la tressa (tresso) sempre fa pujar les pulsacions i l'adrenalina amb el seu galop salvatge.

INFO PRÀCTICA Màxim 40 persones.



DESMUNTANT EL DISCURS D'ODI

AMB PERE VIDAL (PIPIRIMOSCA) | CASA COLÒNIES | DS 16h

Davant el creixement del feixisme i del discurs d'odi ens cal comunitat, integració, escolta però sobretot mirades amples, arguments, convicció i espais comunitaris on parlar-ne i compartir eines. Ens trobem?

INFO PRÀCTICA Màxim 40 persones. Adults.

EN MÉS DETALL

La proposta és un taller amb una part en format xerrada a l'inici i una segona part participativa on entre tots debatrem, compartim, evolucionem i socialitzem per mirar de cara el problema creixent del feixisme, la deshumanització i el discurs d'odi.

El gener del 2024 vaig començar a fer xerrades on el conflicte d'Israel i palestina és el punt de partida per parlar de colonialisme, racisme i xenofòbia, no només viu a Europa, sinó en creixement amb tot el discurs de l'extrema dreta.

He anat arreu del territori obrint debat, creant espais i enfrontant i visibilitzant que aquí tenim molta feina a fer que no s'està atenent. Compartint mirades, exemples i altres perspectives per mirar i mirar-nos, obrim debat i ajudem a tenir noves mirades que ens obren les portes a noves maneres d'enfocar i encarar el problema.

La proposta és un taller organitzat en dues parts:

Una primera on transmetre bona part d'aquest aprenentatge, mirades i conceptes.

La segona on donar espai per debatrem, opinar, compartim, maduram i evolucionem el que ja molts estan fent, però sobretot crear un espai on encarar els problemes socials en comunitat, des del grup i no pas des de l'individualisme. Utilitzaré dinàmiques de facilitació participatives (baròmetre, cafè del mon) per ajudar a que tothom pugui mostrar i dir la seva.

TALLER OBERT DE BALL FOLK

AMB MIQUEL LLOP | CASA DE COLÒNIES | DG 10h

Se't resisteix la Masurca? Vols aprendre o repassar el Congó de Captieux o el Branle d'Ossau? T'agradaria conèixer l'Scottish Imparell? O els Ronda de Barbatre o Landedà? Alguna altre proposta? Vine i gaudirem sense pressió ni presses.

INFO PRÀCTICA Màx 25p.

DANSES DE PAU UNIVERSAL

AMB DAVID GALLARDO | FÀBRICA VELLA | DG 10h

Dances en cercle, cantades, de diferents tradicions de saviesa.

Un recorregut per diferents tradicions de saviesa, envers l'U. A través de dances cantades. Mare divina, pobles indígenes, religions orientals, religions monote.

INFO PRÀCTICA Màx 25p. Benvinguts músics que puguin acompanyar.

SO, VIBRACIÓ I CREACIÓ

AMB OLIVER SUTTON | ESGLÉSIA | DG 10h

Un viatge a través de la cançó de la creació que condueix a la creació d'una cançó.

Hi haurà dues parts. Un bany sonor amb instruments tradicionals com tambor, gong, flautes i una segona part que involucrarà tots els participants en crear un viatge de utilitzant les seves veus.

