

KeepMoving

by Mercedes Boronat

Un método para la integración del cuerpo, la mente, la energía y tu ser creativo a través de la consciencia del movimiento.

Formación 2019 - 2020

TO BE CREATIVE

Formación 2019 - 2020

Para lograr optimizar los potenciales creativos a través del movimiento.

Formación 9 meses

Tiempo de gestación del ser creativo, a través de la consciencia del movimiento.

Niveles

Keepmoving intermedio

Para quién ya tiene formación de cuerpo y de otras disciplinas artísticas y que se inician o han realizado pocos cursos del Método.

Keepmoving avanzado

Para quien ya ha realizado cursos de Keepmoving y tenga una larga experiencia.

¿Cómo lograremos optimizar los potenciales creativos?

- Activando la energía
- A través de la conexión mente+cuerpo+energía.
- Respiración consciente
- Cuerpo flexible, mente flexible
- Katsugen, los 5 movimientos
- Ejercicios de Tao-Healing
- La presencia como forma de habitar el cuerpo y el espacio interno externo
- Práctica de las diferentes dinámicas y ritmos
- Espacio de práctica creativa a partir de diferentes inputs
- La fenodescripción

Body, mind, take action!



Formación: cada nivel se formará con la asistencia a todos los módulos

Módulo Creación en Acción

Una sesión semanal - Clases de movimiento

Nivel intermedio - Martes de 11h a 14h

Nivel avanzado - jueves de 11h a 14h

Módulo Mente en Acción

2 sesiones trimestrales - Miércoles de 11h a 14h

Conocimiento de los contenidos de la práctica creativa para optimizar la experiencia física

Módulo Jam

1 sesión trimestral - Viernes de 17h a 20h

3 horas de movimiento don't stop para disfrutar y lograr la energía JOY

Módulo Performance

3 performances - Viernes de 18h a 21h

Creación en acción **con público** como entrenamiento para la comunicación y para estimular el sentido del proceso creativo.

Una performance al finalizar cada trimestre

Módulo Intensivos Keepmoving

1. Keepmoving weekend otoño, BCN
2. Keepmoving natura invierno
3. Keepmoving natura primavera

Conectar con la belleza de la naturaleza y dejar florecer la esencia. Salir de lo cotidiano para entrar en el silencio, espacio donde se manifiesta la real creatividad.

Keepmoving Performance Fín de Trayecto

Una sesión trimestral - Viernes de 18h a 21h

Como resultado del proceso creativo a través del movimiento realizado durante los 9 meses, crearemos una performance para poner en práctica los conocimientos.

Novedad: masterclass

Dos masterclass de dos genios creativos

Guillermo Weickert
Maria Cabeza de Vaca

Compartirán su experiencia como creadores y como practicantes de los cinco movimientos

Horarios 1r trimestre

- Inicio del curso
- 18 de septiembre: open class
- 26 de septiembre: presentación de la formación
- 1 de octubre: módulo Creación en Acción para nivel intermedio
- 3 de octubre: módulo Creación en Acción para nivel avanzado
- 9 de octubre: módulo Mente en Acción
- 26-27 de octubre: Workshop Weekend Barcelona, de 10h a 14h
- 15 de noviembre: módulo JAM
- 11 de diciembre: Mente en Acción
- 19 de diciembre: performance One

Objetivos

1. Cuerpo+mente+energía, armónicos para la **presencia**
2. Conocimiento del cuerpo en **movimiento**
3. **Seguridad** frente al miedo escénico
4. Ser el movimiento para una buena **comunicación**
5. Ser **espontáneos** con el sentido
6. **Soltar** el juicio y el cinismo, energías que bloquean la creación
7. **Experienciar** diferentes retos para desbloquear limitaciones
8. Desarrollar la **intuición**, el instinto, la percepción y las sensaciones
9. Ser **pro-activos** en vez de re-activos para abrir campos de posibilidades
10. Practicar la atención física y mental para la **excelencia** creativa
11. Trabajaremos desde la belleza, la **positividad** como energía que nos expande de lo posible
12. Lograr crear desde la consciencia para ser **rápidos** y resolutivos
13. Ser conscientes de nuestra energía para poder **transformarla**
14. Tener **recursos** para lograr las metas en la creación artística
15. Desarrollar **sintonizar** el movimiento y la música
16. Confianza espacial, lienzo donde nos expresamos **físicamente**
17. **Fenodescripción** para la integración de la vivencia creativa subjetiva
18. Lograr estar entrenados para los **desafíos** creativos en diferentes ámbitos

Espacios

Fàbrica de Creació Fabra i Coats
Graner, Centre de Creació
Espai cosmos - Poblenuu
Keepmoving Natura

Este curso está diseñado gracias a la experiencia profesional de 35 años observando las necesidades reales que un ser creativo ha de desarrollar para moverse con fuerza y confianza frente a diferentes proyectos.

Si estás interesado mándame un mail o whatsapp y con mucho gusto te informaré. Os espero con ilusión y fuerza para un nuevo reto, un nuevo curso lleno de vivencias transformadoras.

Mercedes Boronat

Licenciada en Institut del Teatre de Barcelona
Estudios en Nueva York en M. Graham
School, Jose Limón Dance Company,
Merce Cunningham

+

Tao Healing
Seitai Katsugen
Sofrologia

Creadora de performance

Whatsapp +34 636 938 062

mercedesboronat7@gmail.com

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