

RETIR RURAL i FORMATIU COS, CREACIÓ I PLAER

amb **Marta Casas Ayats**

29 i 30 de juny

ESPAI MARGE
Font-Rubí del Penedès



Data límit d'inscripcions 21 de juny
Descomptes fins el 9 de juny
Places limitades

A QUI VA ADREÇADA AQUESTA FORMACIÓ?

- ➔ A tots i totes les que tingueu ganes de passar dos dies intensos per desconectar i connectant amb vosaltres mateixes des del joc, el cos i el potencial creatiu del grup.
- ➔ Professionals i docents que vulgueu adquirir eines per formar-vos i dinamitzar grups.

QUÈ NECESSITES?

Ganes de jugar, roba còmoda, manta per estirar a la vinya, llibreta i llapis.

QUÈ FAREM?

Dinàmiques de grup i JOC

- ➔ Observació, confiança, emoció, GRUP, actitud, entrega, presència, energia, agilitat mental, ESPAI, joc...
- ➔ Estimulació sensorial i sensitiva.
- ➔ Respiració, veu, projecció.
- ➔ Cos, manipulació, massatge, PLAER, moviment...
- ➔ Expressió Corporal.
- ➔ Creació col·lectiva.
- ➔ Improvisació i joc dramàtic.
- ➔ Escolta activa.

ON HO FAREM?

A L'Espai Marge!

Una preciosa masia rehabilitada per acollir processos de creació, formació i experimentació artística.
Un espai on gaudir de temps per al treball i la reflexió entre boscos, vinyes, ametllers i oliveres.

Treballarem tant dins com a fora de la casa:

- ➔ DINS: Disposarem de la Nau (la sala de dansa) és un espai diàfan de 117 m². Està equipada amb una tarraca flotant de dansa professional i un tapís de dansa de linòleum.
- ➔ FORA: 80 hectàries de vinyes, boscos i conreus per submergir-nos'hi.



Més informació d'Espai Marge:



<https://espaidemarge.com/>



<https://www.instagram.com/espaidemarge/>



Ubicació:

Veure mapa

Barri Montjuïc 28. 08376 Font-rubí

ÀPATS:

La Niki ens elaborarà uns deliciosos i exigits menjars totalment casolans.

La formació inclou:

- DISSABTE 29 DE JUNY
Snack de mig mati
Dinar
Berengar
Sopar
- DIUMENGE 30 DE JUNY
Esmorzar
Snack de mig mati
Dinar

OPCIONS DE PERNOCTACIÓ

(En cadascuna de les opcions que et proposem, tens tots els àpats inclosos en el preu)



DORMIR DINS LA CASA:

La Casa consta de 10 places per dormir. Quatre habitacions individuals d'uns 8m2 amb un lavabo compartit per cada dues habitacions, dues habitacions dobles/triples de 18,5 m2 amb lavabo propi.

Teniu llençols i tovalloles a disposició.



DORMIR AMB FURGONETA:

La casa està situada en un entorn rural envoltat de boscos i vinyes. Compta amb un espai on pots deixar furgoneta o autocaravana i pernoctar-hi. Pots fer ús del bany i dutxes de la casa. Les tovalloles NO estan incloses.

NO VULL PERNOCTAR A LA CASA NI AMB FURGONETA:

Tot i que recomanem molt quedar-vos a dormir per tal de seguir creant vincle i convivència amb el grup i l'entorn, pots venir a fer el retir i no quedar-te a dormir a la casa.

En aquest cas, tens tots els àpats inclosos en el preu, menys l'esmorzar del diumenge.

Si tries aquesta opció, tingues en compte que després del sopar de dissabte tancarem el dia amb una dinàmica.

PREUS de la FORMACIÓ + DIETES:

*Preus amb Iva inclòs
Places limitades*

**Descomptes fins el 9 de juny:
DORMIR A LA CASA 190€**

DORMIR A LA FURGONETA 160€

FORMACIÓ SENSE PERNOTACIÓ 145 €

A PARTIR DEL 9 DE JUNY:

DORMIR A LA CASA 220€

DORMIR A LA FURGONETA 190€

FORMACIÓ SENSE PERNOCTACIÓ 165 €

COM FORMALITZO LA RESERVA?

Entra en el següent enllaç:

<https://shorturl.at/gTMJh>

[https://espaidemarge.com/
cos-creacio-i-plaer/](https://espaidemarge.com/cos-creacio-i-plaer/)



695 68 68 51

SOBRE MI



Em fascina el treball que faig. Activar el gran potencial creatiu que tots i totes tenim dins. Desconnectar per connectar amb nosaltres i amb la realitat present des d'altres prismes.”

El teatre ens ensenya a créixer com a éssers humans al mateix temps que ens brinda l'oportunitat de posar veu, cos i forma a la nostra mirada interna d'un món que ens neguiteja i que sovint voldríem transformar

Inicio la meua trajectòria al camp social. Treballo amb adolescents i joves en risc social. Visc intermitentment durant 4 anys a Amèrica Llatina on treballo en diferents zones rurals amb projectes de desenvolupament comunitari. En tornar, atenent a les meves necessitats internes i interessada en treballar amb les persones des d'una mirada pedagògica i creativa, continuo la meua formació en dansa, art dramàtic i circ.

Ja són 15 anys treballant amb centenars de persones d'edats, perfils i inquietuds diferents, formant i acompanyant grups en processos de creació.

Actualment sóc directora i professora de l'**Escola de Teatre del Casal de Vilafranca** del Penedès, dirigeixo les Companyies de Teatre **Cia. Teatre Gran** i **Cia. A Pèl**. Imparteixo classes de teatre, expressió i improvisació a diferents grups.

