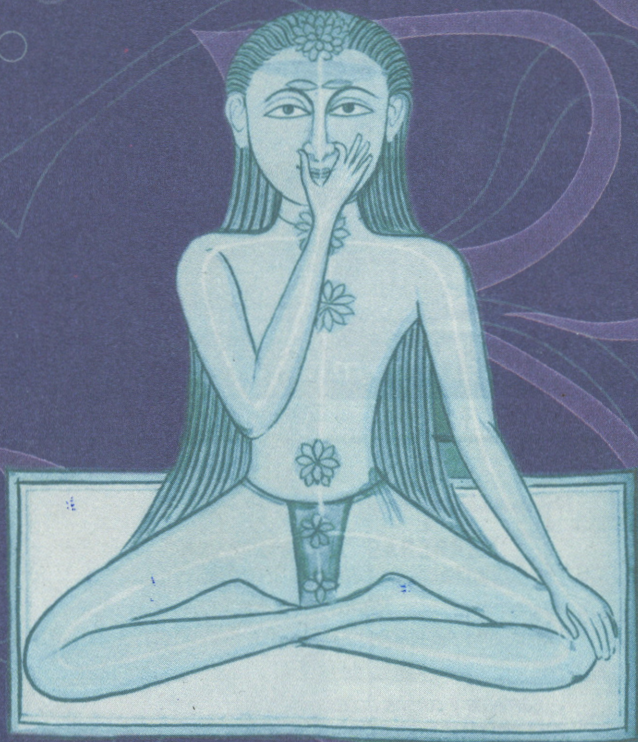


Luciérnaga

cuerpo y arte

Clap
cartelera



www.luciernaga-clap.com.ar



EPISTEME

UN ESPACIO DE CLINICA
INVESTIGACION Y CULTURA

Coordinación

Lic. Martín Smud

Tratamientos Psicológicos Individuales

Honorarios Institucionales

4 8 6 2 - 9 3 1 6

Solicitar turnos de 14 a 20 hs

Tucumán 3463 - Buenos Aires

the
kabbalah centre

Cursos
Eventos
Libros

CHARLAS INTRODUCTORIAS
Guemes 4130 - tel 4831 5324



**silvia
mamana**

investigación
y estudio de técnicas
y lenguajes corporales

**Formación
y perfeccionamiento
para profesionales del
arte, la salud y la educación**

Body Mind Centering®

Esferodinamia

Método
Feldenkrais®

Clases de
entrenamiento
con fisiobalones



4954-2942

www.silviamamana.com.ar

**Centro Atelier
GREYG ADAM**

Todos los Sábados,
actividades y eventos
culturales.

CLASES ABIERTAS

J.L.Borges 2295 Capital

4832-3559

centrogreyg@hotmail.com

CURSOS

Masaje integrador · Greyg · Reflexología · Reductor y anti-celulítico

CARRERAS Abierta la Inscripción 2004

Coordinador en Comunicación Psicofísica, 4 años

Títulos Intermedios

Instructor del Método de Gim. Psicofísica GREYG, 3 años

Curso de Lectura Corporal

Carreras y cursos accesibles a interesados del Interior

**GIM. RÍTMICA EXPRESIVA - YOGA - DANZA TEATRO
MASAJES INTEGRADORES DE RELAX PROFUNDO**

Luciérnaga + Clap

Cuerpo y arte

Año 4 - N° 17

Marzo - Abril 2004

Staff

Colaboradores

Geraldine Seff

Zully Altszyler

Eva Cziment

Alicia Lipovetzky

Martín Azcuy

Elena García

Matías

Diseño gráfico

Sofía Califano

Director

Adrián Olender

Para comunicarte con nosotros

4896 1575

laluciernaga@sinectis.com.ar

www.luciernaga-clap.com.ar

Revista bimestral de distribución gratuita

R.N.P.I. en trámite

Tel. 4896-1575

laluciernaga@sinectis.com.ar

La Luciérnaga no se responsabiliza por los cursos, servicios, productos y/o promociones ofrecidos por los anunciantes.

Las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Se prohíbe la reproducción parcial o total del contenido de la revista si no se cita la fuente.

SUMARIO



4

Respiración Emocional



15

Danza Sufi



20

Meditación y Psicoterapia



26

Gimnasia Consciente



guía

cursos / clases / seminarios / talleres
Formaciones / profesionales / servicios

6

teatro

8

alquiler de salas

9

música

11

cartelera / clap

14

acrobacia / danza

21

salud

24

técnicas corporales

31

agenda

□

■

■

RESPIRACIÓN EMOCIONAL

4

En el Teatro y su Doble Antonin Artaud escribió: "La respiración acompaña al sentimiento y uno puede penetrar en el sentimiento a través de la respiración, siempre que uno haya sido capaz de discriminar entre las respiraciones cuales corresponden a cual sentimiento".

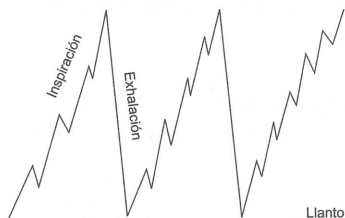
El Teatro de la India se caracteriza por tener gramáticas gestuales codificadas, normas y reglas que se detallan en el Natya Sastra tratado de Arte Dramático Indio.

El Natya Sastra clasifica los movimientos de todo el cuerpo y las emociones también. Los estados emocionales básicos, estados permanentes o principales son ocho. Se considera que todo estado emocional por el que un ser humano puede atravesar esta dentro de esta clasificación. Estos ocho estados serían: el amoroso, angustioso, humorístico, heroico, asco, furia, miedo y sorpresa. A los estados permanentes se la cruzan los estados transitorios que refieren a un grado de complejidad mayor.

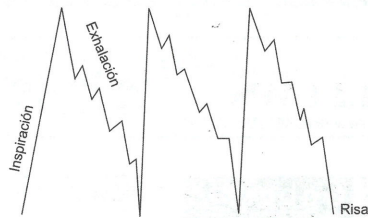
Integré la teoría de Artaud a la clasificación de las emociones que hace el Natya Sastra, así surge el método "Respiración Emocional".

El método "Respiración Emocional" se apoya en patrones fisiológicos precisos, simples y universales. Con este método se entrena a los actores en como comportarse con su respiración. El actor aprende que su cuerpo es el lugar de verdad absoluta, se trabaja desde lo primitivo, lo primario, lo primero: la respiración. En cada emoción se respira de cierta manera particular y no de otra. Pero cuando estamos "emocionados" cambia no solo la respiración, también cambia la expresión de la cara, la postura corporal y el grado de tensión muscular. Podemos, por ejemplo, cambiar a voluntad nuestro ritmo respiratorio, contraer y relajar diferentes partes del rostro, cambiar los apoyos y la postura de nuestro cuerpo. De esta manera inducimos al estado emocional reproduciendo el modelo fisiológico, evitando la evocación de un recuerdo personal. Se toman, de esta manera, los patrones específicos de respiración conectados a cada estado emocional. Cómo se respira la alegría?

La alegría, muchas veces se expresa en risa, o lo podemos llamar también Estado Humorístico según la clasificación del Natya Sastra.



Llanto



Risa

El aire se toma brevemente por boca y la nariz, se exhala entrecortadamente a sacudidas por la boca hasta que no queda mas aire y se vuelve a inhalar abruptamente. Es una respiración baja, en donde la pausa casi no existe.

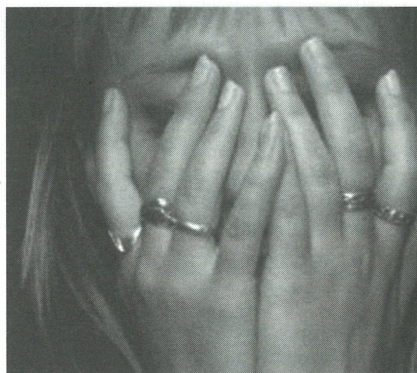
Viendo el grafico podemos comparar la operatoria respiratoria de la risa y la del llanto. Podemos observar que son iguales en forma y opuestas en modos de operar.

En el llanto o Estado Angustioso, la inspiración es entrecortada y a sacudidas, en tanto la exhalación es larga y directa, en general acompañada de sonido hasta que no quede mas aire y se vuelva a inhalar entrecortadamente. Es una respiración alta.

Respecto a la postura de la cabeza podemos notar que cuando reímos ésta se inclina hacia atrás y cuando lloramos hacia delante y abajo. Todas las vivencias emocionales están conectadas a patrones específicos de respiración, tensiones musculares y actitudes.

Un cambio emocional es un cambio en la dinámica de la actividad neuronal, y al producirse ese cambio, cambia la dinámica interna y consecuentemente la externa.

La respiración voluntaria permite activar en forma parcial o total la emoción correspondiente. Una vez identificadas las características respiratorias de cada estado es posible reproducirlo. Al poder inducir estados emocionales a través de acciones físicas se le brindan herramientas a los actores para reconocer, expresar y controlar sus emociones.



Geraldine Seff

www.integracionteatral.com.ar

CLOWN

principiantes y avanzados
Mariano Llona 4957-5910

Niños Adolescentes Adultos

CLOWN

www.lavoltereta.com.ar



Teatro Escuela

La Voltereta

4 5 6 6 - 4 4 4 0

TEATRO
Gabriela
Gonzalez
López

INICIA EN ABRIL

4951-5953

magalopez@uol.com.ar

Entrenamiento Actoral

(Artaud - Grotowski)

Cristina Armada 4374-8595

cristinaarmada1@yahoo.com.ar

ACTORES BAILARINES CANTANTES MUSICOS

Taller de creación

**"Sonorizar los cuerpos,
corporizar las voces"**

Entrenamiento Físico - voz - Montaje

Carolina De Luca

Vacío de Espacio Cia. Teatro Danza

4957-4776

Livia Koppman

Roy Hart Theatre

4381-4383

ACTUACION

Ricardo Lago Oliveira

Prof. Centro Cultural San Martín

- creación de personaje
- entrenamiento físico
- técnica vocal profesional

14 Vacantes

Opción de 2 clases semanales

Práctica en escenario - caja negra - luces

4 8 6 7 - 5 8 3 7

Bulnes 638 - Taller 29

INICIA EN MARZO

CLOWN

Seminarios

por

CRISTINA MARTI 4542-6384

Taller de

ESGRIMA

se proveen los elementos • ambos sexos • con o sin experiencia

Maestro Juan Gavajda

actor - puestas de esgrima - mas de 30 años de experiencia - ex olímpico
medalla de bronce juegos panam. - campeón Argentino y Sudamericano

4749-4260

Zona Barrancas de Belgrano

CLOWN!

Lila Monti

Talleres anuales 2004

principiantes y avanzados

4862-0941 > uteturman@yahoo.com

MATCH



de Improvisación Teatral

Clown - Máscaras - Juegos de Impro

Escuela internacional de Improvisación
Prof. Ricardo Behrens

4543-2348 // match@lpi.com.ar // www.lpi.com.ar

EL UNICORNIO

ESPACIO DE ARTE Y CREATIVIDAD

CLASES DE TEATRO

Taller de Formación Actoral

Prof. Fernando Alegre

4582-0903



CLASES DE TEATRO
LAURA BOVE
 (dictadas personalmente)
 principiantes avanzados
Gimnasia para el actor
 Desbloqueo · Autoestima · Comunicación · Diversión
4306-4501

II | | DRAMATURGIA | | II
 Taller de escritura dramática para teatro y cine
Gladys Lizarazu
 + 4865 6509 / gladliza@hotmail.com +

Curso de Maquillaje Teatral
 Envejecimiento - Clown - Fantasía
 Deformación con aquilon - Heridas
 Máscara de látex letra impact
4632-2847 // caracteriz_arte@yahoo.com.ar
 la magia de aprender a transformar y transformarse

TALLER DE LA ESCENA  Teléfono
4953-7469
CURSOS *Materiales Incluidos*
 Maquillaje teatral y caracterización
 Maquillaje social y prof. · Body Paint
 Máscaras de latex · Escenografía
 Henna Tattoo · Diseño y Realización de
 Vestuario · Pelucas y Postizos · titeres

MEDIO MUNDO
 club de arte
Taller Integral de Varieté
Actuación Leandro Rosati
Danza Teatro Teresa López
La Voz Dalila
 Informes **4951-8819** Alquiler de salas de ensayo

"aktuando"
 Niños · Adolescentes · Adultos
Actuación y Expresión Corporal
entrenamiento para actores
 Gabriela Osés y María Eugenia Iturbe
4432-6897 / 4784-0647 aktuando@yahoo.com.ar

Investigación Escénica
 Integra: dirección, actuación y escritura
Ines de Oliveira César
Roxana Berco
4554-0816 / 4831-3706
 ines@danysoft.com.ar

seminarios intensivos y cursos regulares  **Teatro de la India**
 para actores occidentales
 Actividad con el apoyo de la Embajada de India
Geraldine Seff **4776-1092**
 Prof. IUNA - becada por UNESCO geraldineseff@yahoo.com.ar

Talleres y Seminarios 2004
Iniciación Teatral / por Eugenio Soto
Entrenamiento Actoral / por Diego Starosta
El trabajo del actor sobre el texto / por Eugenio Soto
Kung Fu. Entrenamiento escénico / por Patricio Delgado
 Informes e inscripciones > **4773-4443** muererioteatro@arnet.com.ar  **EL MUERERIO TEATRO**

SALA ALUCIA ESPACIO TEATRAL Bernardo Cappa 4863-4960 cappaber@yahoo.com	CLASES ACTUACION El actor productor de poéticas múltiples DRAMATURGIA La voluntad de concebir ficción teatral
---	--

Iniciación al teatro

 **Ana Franchini**
Carlos Fernandez

4775-8197 4382-6174
anafranchini@hotmail.com

estudio de teatro

Dirección Teresa Sarraill

la muda
 compañía de teatro

Chile 630 / San Telmo / 4361 9702
www.lamudateatral.com.ar

JUEGOS TEATRALES
JUEGOS TEATRALES

Un puente entre lo imaginario y lo real

Participar - compartir
 actuar - crear

Entrevista previa

 **La Escalera Espacio de Arte** **4774 -6533**

Dramaturgia

INVESTIGACION Y PRODUCCION DE TEXTOS TEATRALES

Marina Deza
4855.5631
marinadeza@infovia.com.ar

TALLER DE COMICIDAD
 por **Vivian El Jaber**
 (CHA, CHA, CHA)

Informes **4543-1160**
vijaber@hotmail.com

 **Respirá, Sumergite, Busca, Explorá**
 Y si te animás...
 encontrate con tu ser creativo

SANTOS DUMONT
 y Córdoba

Ideal para teatro- danza- clases- coros

LUMINOSA Y TRANQUILA
4 5 5 5 - 6 0 9 3
precios accesibles

Alquiler de salas
Taller Gonzalo Hurtado
TEATRO / CURSOS REGULARES

4x7 y 8x7
 Araoz 183 **4855 7264**

Av. BELGRANO
 y Av. Jujuy
 (ONCE)

SALAS con PIANO
 10x6 y 8x4 mts.
 Ideal: teatro-tango-yoga-danzas
4 9 4 1-2 2 6 9

La Escalera
4774-6533
 J.B. Justo 889

Sala 7 x 4,5 mts.
 con piano, pisos de madera
Consultorio 3,5 x 3,5 mts

Villa Crespo

Sala amplia y luminosa.
apta para flamenco
 Precios accesibles
4 8 5 6 - 6 3 0 6

Córdoba y Malabia

Sala 7 x 4
 teatro - cursos - grupos de estudio
4771-8901

GUARDIA VIEJA
 y MEDRANO

Sala 3.30 x 10 mts.
 Teatro : T. Corporal · Cursos · Seminarios
4981-3958 / 15-5615-7971

ORIÓN

ALQUILER DE SALA
 palermo viejo

trabajo fisico
 danza
 yoga

orioncentro@hotmail.com · 4502-3757



BARRANCAS
de BELGRANO

Salón 140 M²
Muy Luminoso · Climatizado
4 7 8 3 - 4 4 4 0

BARRIO de
BELGRANO

Sala de 9,4 x 4,5 mts.
y otra para talleres.
Luminosas - Equipadas
4 7 8 4 - 0 8 7 6

la casa de

OHSAWA

Sala de 8,5 x 4 mts.
+ Terraza muy amplia
4553-9330
Ciudad de La Paz 421 (y J. Newbery)

AQUERO Y
CORDOBA

Luminoso y Tranquilo
Precios accesibles
4 9 6 3 - 2 8 3 8

Elcano y
Alvarez Thomas
Colegiales/Belgrano

Sala de 10 x 8 mts.
>> piso de madera
>> barras
>> vestuarios
>> mucha Luz

4554-3392

La Vera
(Canning y
Corrientes)

Salón 10 x 10 mts.
*Piso flotante. Barra
Luminoso. Calefacción y refrigeración.*
4857 5273 / 4854 8597
lavera408@hotmail.com

BARRIO
CONGRESO

Las Manos
sala equipada 7x7 m
4 9 5 1 - 7 2 7 0

www.luciernaga-clap.com.ar

Taller de
Técnicas Vocales
e Interpretativas

Transmitir sentimientos a través de la voz y el
cuerpo en interrelación con la música y el espacio

4381 8420 / 15 5144 5584
Belgrano Studio C. de la Paz 876 // vozdealma@hotmail.com

la voz
trabajo vocal + corporal

canto desde el cuerpo

repertorio
interpretacion
improvisacion
encuentros de voces

ensambles

piano
tecnic-a-estilos-improvisacion

karina brossio
andrea gontard

45 72 80 05
dreigontard@yahoo.com.ar

talleres-jornadas-clases

ESCUELA ARGENTINA
DE CANTO
CANTO Y HABLA

Directora: Lic. Laura Neira

Técnica vocal e interpretación
Todos los estilos - Coro
Canto para embarazadas

Entrenamiento vocal para actores
Fonoaudiología - Cuidado de la voz
Talleres - Cursos - Seminarios

4775-9256
www.cantoyhabla.com.ar



M ú s i c a
Taller Cuerdas al Viento
 - Saxo - Canto - Guitarra
 Muestras - Ensambles - Lenguaje Musical
4826- 2132
cuerdasalviento@hotmail.com

trompeta
 técnica · lenguaje · improvisación
 EDGARDO PARETA Tel. 4545.3467
 egresado conservatorio C.L. Buchardo



Guitarra de Tango
 jazz · latina · blues
Silvio Cattaneo
 ex- Glorias porteñas **4772.2034**



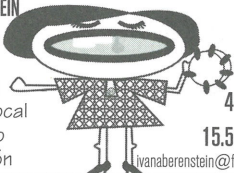
Piano y Teclado
 iniciación · armonía · lectura
4903-2442



técnica
 improvisación
 ensamble
 todos los estilos

PERCUSION
 magalí falcoff
4777 3515
 palermo

CANTO
 IVANA BERENSTEIN



~Relajación
 ~Técnica Vocal
 ~Repertorio
 ~Respiración

4805.5616
15.5146.6258
ivanaberenstein@tullzero.com.ar

Nueva foniatría-Técnica vocal-Movimiento
 Improvisación-Cantos étnicos-Narración...

el Camino de la Voz
 en movimiento



49515072 caminodelavoz@tourner.com.ar

GUITARRA método simple y rápido
 Flores - V. Crespo y a domicilio
Mariela 4583 7238

CANTO
 Técnica · Repertorio · Profilaxis de la voz · Grabaciones · Dir. artística
Alicia Haddad
Atilio Rocca
4903-3826
aliciahaddad@hotmail.com

C A N T O grupal o individual
 interpretación · respiración · técnica
Laura Manzini 4773-0995

Agustin Volpi
 Asoc. de Profesores (ASUBA)
4371-5988
 proveo instrumento

Violín
 Clásico y Popular
 lenguaje · ensambles



GUITARRA

clases integrales personalizadas
Lucas Kohan 4703 4853



PIANO clásico y popular
 entrenamiento auditivo · lectura · análisis · improvisación
Laura Daian 4982.4740 (almagro - belgrano)

MÚSICA PARA TODOS
 Descubrí tu viaje a través de la música

- * Saxo
- * Improvisación para todos los instrumentos
- * Composición de música por computadoras
- * Armonía clásica y popular del mundo



Gabo Rosujovsky **4584-1065**
lamatraca@argentina.com

CANTARTES

CANTO
 Grupal e individual
 guitarra · bajo
 piano · saxo batería

para Niños
 Coro de niños, jóvenes y adultos

4774 1618
cantartes@datafull.com

Con este cupón
**50 %
DESCUENTO**



Ballet con humor
Dir. A. Dellabora y C. González.
TEATRO MARGARITA XIRGU
Chacabuco 875. Tel 4300-8817
Vie y Sáb 21 hs. \$8.

Con este cupón
**50 %
DESCUENTO**



Las tres caras de Venus
Dir. Elvira Onetto
ABASTO SOCIAL CLUB
Humahuaca 3649. Tel 4862-7205
Sáb 21 hs. \$10.

Obtené el
50 % de descuento
presentando el
cupón que tenga
esta inscripción.

Con este cupón
**50 %
DESCUENTO**

Con este cupón
**50 %
DESCUENTO**



Paraísos Olvidados
Dir. Luciano Cáceres
ANFITRIÓN
Venezuela 3340. Tel 4931-2124
Sáb 21 hs. \$8.

Con este cupón
**50 %
DESCUENTO**



Cosas que olvidarás
Dir. Clara Pando
PATIO DE ACTORES
Lerma 568. Tel 4772-9732
Vie 21 hs. \$10.

Con este cupón
**50 %
DESCUENTO**



Una ama como puede
Dir. A. Marino y E. Olalla
PATIO DE ACTORES
Lerma 568. Tel 4772-9732
Sáb. 21 hs. \$10.

Con este cupón
**50 %
DESCUENTO**



Telarañas
Dir. Nora Rule
TEATRO ACTOR'S STUDIO
Corrientes 3565. Tel 4867-6622
Vie 22.30 hs. \$8.

Con este cupón
**50 %
DESCUENTO**



¡Volá, vení, volá!
Dir. Héctor Giovine
TEATRO DE LA COMEDIA
R. Peña 1070. Tel 4815-5665
Vie y Sáb 21.30 hs. Dde. \$15

Con este cupón
**50 %
DESCUENTO**



No me despiertes nunca
Dir. J. Piquer
PALAIS DE GLACE
Posadas 1725
Vie 20 hs. \$10



Más allá de las paredes
Dir. A. Nicol. Cia Abre accion.
LIBERARTE
Corrientes 1555
Dom 21 hs. \$6



La importancia de llamarse Ernesto
Dir. Vilma Ferrán
EL VITRAL
R. Peña 344. Tel 4371-0948
Sáb 21 hs. \$10



Las Miss mas
Dir. R. Lago Oli
TEATRO BULULU
Rivadavia 1350
Vie 1 am y Sab 24 hs.



Noches Payasas
 Clown por Los Papota Payasos Grup
PUERTA ROJA
 Lavalle 3636
 Sáb 24 hs. A la gorra.

Base Alpha

Ciclo de teatro semimontado en
ELDORADO
 Hipólito Irigoyen 947.

24 de Marzo, 20 hs.
 Entrada libre y gratuita.

+info: gladiza@hotmail.com
4865-6509



Quark

Música de Percusión
CENTRO GREY
 J.L. Borges 2295. Tel 4832-3559
 20 de Marzo, 22 hs.



Duo Improntus
 S. Morales y A. Rey. Guitarras.
LELE DE TROYA
 Costa Rica 4901
 6,13,20 y 27 de Marzo, 24 hs.



Otras Nosotras
 Dir. Fernando Alegre
LIBERARTE
 Corrientes 1555. Tel 4375-2341
 Sab. 20.30 hs. A la gorra.



Vamo y Vamo. Sáb 21 hs. \$10.
Porque no me voy. De M. Redolfi.
 \$6. Sáb 22.30 hs.
La sartén por el mango. Sáb 23
 hs. \$10. Dde Abril.
Ser Franco. Sáb 21 hs y Dom 20
 hs. \$10. Dde Abril.

OMBLIGO DE LA LUNA
 Anchorena 364. Tel 4867-6578.



/ Marzo 04 /

Castor Orquesta. Lun 1, 21 hs. \$ 8.
La Fauna. Lun 8, 21 hs. \$8.
E do que há. Lun 15, 21 hs. \$8.
Satragni/Nolé Trío. Lun 22, 21 hs. \$8.
Walter Coronda Cuarteto.
 Lun 29, 21 hs. \$8.
María Volonté. Martes 21 hs. \$15 y \$12.
Sergio Mihanovich y amigos.
 Miér. 3, 10 y 17, 21.30 hs. \$10.
Claudio Gianni. Miér 24 y 31,
 21.30 hs. \$10.
Livia Barbosa. Jueves 22 hs. \$12.
Gillespi. Vie 22 hs. \$15.
Beto Caletti Trío. Sáb 22 hs. \$15.
Baltasar Comotto.
 Dom 7 y 14, 21 hs. \$10.
Javier Lozano. Dom 21, 21 hs. \$10.
Ernesto Dmitruk Quinteto.
 Dom 28, 21 hs. \$10.

Notorius

Callao 966 / Reservas 4815-8473 / notorious@notorious.com.ar

EL DOBLE

Aráoz 727. Tel 4855-2656
www.eldobleteatro.com.ar

De sobremesa. M. I. Portillo.
 Vie 21 hs. \$8.
Viejos Tiempos. Dir. L. Quinteros.
 Sáb 20.30 hs. \$8.
Extinguidos. Dir. S. Crespo.
 Sáb 22.30 hs. \$8.



La Familia Delltango
 VI Festival Buenos Aires Tango.
C.C.G. SAN MARTÍN.
 Sarmiento 1551. Tel 4374-1251
 Hta el 15 Marzo, 12 a 22 hs.
 Entrada Libre y gratuita.



CLOWN

No perecederos

Coordina Cristina Martí
C.C.R.ROJAS. Sala: Batato Barea
 Corrientes 2038. Tel. 4953-0390
 14 de Marzo, 18 hs.
 Entrada: un alimentono perecedero
 Dirigido a un público adulto.

BIFRONTE

La dualidad de los cuerpos

Danza Teatro
 Dir. Vivian Luz (con el subsidio
 Instituto Nacional de Teatro)

EL OMBLIGO DE LA LUNA
 Anchorena 364. Tel 4867-6578.

16, 23 y 30 de Abril.



Punto Perdido
 Dir. V. Kovadloff

EL CAMARÍN DE LAS MUSAS
 Mario Bravo 960. Tel 4862 0655.
 Dom 21 hs. \$8.

TEATRO DEL ABASTO

Humahuaca 3549. Tel 4865-0014

Afuera. Dir. G. Tarrío
 Vie 5 y 12 Mar 21 hs. y 23:00 hs.
 Dde 19 Mar, Vie 20.30 hs. \$8.

Ars Higienica. Dir. C. Zorzoli
 Sáb 23 hs. y Dom 20.30 hs. \$8.

Las Mucamas. Dir. R. Podolsky.
 Dde 19 Mar, Vie 23 hs. \$10.

Tal vez el viento. Dir. Cecilia Elías.
 Miér y Jue 20.30 hs. \$8.

Vientos Rojos

Compañía árnica danza-teatro
C.C. ROJAS.

Av Corrientes 2038. Tel 4954-8352
 Sáb 6, 13 y 27 de marzo, 21 hs. \$5.

Sin tiempo

Dir. A. Galdame - A. de Dios
LA CARBONERA
 Balcarce 998. Tel. 4362-2651
 Vie 21 hs. \$8.

Seminario de 12 clases - Martes y Jueves de 20.15 a 22.30 - del 13 Abril a 21 Mayo

El Encuentro "Del arte de improvisar"

Marisa Fernández
 Tel. 4795.9578
marisapitonisa@hotmail.com

Contact Improvisación
 Cantos Étnicos

Plaza Lavalle
 Tel. 4931.3072
contacto@lavalle.com.ar

Domingo 18 de Abril

III Jornada Luciérnaga+clap
 cuerpo & arte

Información detallada en www.luciernaga-clap.com.ar

**CURSOS
 CORTOS
 con prácticas
 de verdad!**



CON BANDAS EN VIVO
 PARA TEATRO Y SHOWS
 TEMAS COMPLETOS EN ESTUDIO
MUSICA-RADIO

Informes: TE: 4566-6511 *libertarte* / Bodega Cultural
 Atención: CORRIENTES 1555 (18 A 20 HS) - TE: 4375-2341
www.institutodesistemas.com.ar / info@institutodesistemas.com.ar

**SONIDO
 ILUMINACION**
 EDICIÓN DIGITAL
 DE AUDIO
GRABACION



DANZA

SUFI

La Danza Sufí más precisamente denominada "sama" o giro es conocida y practicada en diversos países por una importante cantidad de personas. Esta danza consiste esencialmente en girar sobre el propio eje en la dirección del corazón facilitando estados alterados de conciencia y de éxtasis místico. El fundamento y el sentido más profundo de esta danza hay que buscarlo en la tradición del Islam.

Danza de los derviches

Los derviches son los sufis islámicos. El sufismo es una corriente espiritual surgida en Persia antes de la era cristiana que se integró posteriormente en el Islam. Es un camino de búsqueda de la experiencia de Dios. Es el descubrimiento de Dios para alcanzar la unidad a través del amor. El sufismo está formado por una diversidad de técnicas, dirigidas e indicadas por el maestro o sheik, basadas en la meditación, la oración, el ayuno, la música, la poesía, los cuentos y la danza. La danza Derviche ya existía con anterioridad al Islam en Asia central. Los chamanes entraban en éxtasis a través ella. Posteriormente evolucionó con el Islam. El giro es practicado según determinadas reglas, en lugares y momentos precisos. La mano derecha se coloca extendida hacia lo alto con la palma mirando hacia el infinito, la mano izquierda se dirige hacia la tierra. De esta manera el bailarín se convierte en un mediador entre el cielo y la tierra, lo infinito y lo finito, la persona se vacía para ser un canal. En este rodar rítmico se busca entrar en unión con el todo.

Cada diecisiete de diciembre desde hace siete siglos, la orden de los derviches danzantes celebra la memoria de su maestro fundador, Yalal ud-Din Rumi, el más grande poeta místico del Islam. La personalidad de Rumi, conocido entre sus seguidores con el apelativo de Mawlana (Nuestro maestro) ha hecho aportes fundamentales al tasawuf o sufismo, conjunto de tendencias místicas desarrolladas en el marco socio-cultural del Islam.




ACROBACIA
entrenamiento físico
Mariano Pujal
(De la Guarda - ch5)
4432-4519



ORION Vanina Goldstein
Contact improvisacion
orioncentro@hotmail.com · 4773-1846

PELOTAS GIGANTES Italianas Nacionales
4941 2836
pelotasenaccion@hotmail.com



ORION Vanina Goldstein
Carola Yulita contact & esferodinamia
orioncentro@hotmail.com · 4773-1846

ACROBACIA AEREA
CLASES
principiantes / avanzados
individuales / grupales
producción escénica
María del AIRE
4553-8330
maria@mariadelaire.com.ar



Danza Contemporánea e improvisación
principiantes e intermedios
Vanina Bagli 4963-0593

www.luciernaga-clap.com.ar

ESFERODINAMIA
Entrenamiento corporal
MARIA DEL HUERTO SEGURA
Info
4941-2836 esfericos@hotmail.com
www.esfericos.com.ar



La Instalación Yamila Ozorki / tel. 4524-2750
Acrobacia YOGA · ESTIRAMIENTO



SWINGING
grupo de entrenamiento
Sábados · Zona Chacarita
Sergio Romano
4777-2046



Acrobacia de Piso - Camas Elásticas - Malabares
Arañes - Torres - Telas - Cuerdas - Equilibrios
acrobacia
15-5308-6093/4546-0656
4522-1334
Rómulo Naón 3029 - Coghlan



Osvaldo Bermúdez
ACROBACIA
actores · estudiantes de teatro y bailarines
4551 9417
osvaldobermudez@hotmail.com

Clases de TEATRO
para principiantes

Alquiler de Sala





Elizabeth Guerrero

BAILES DE SALON

Seminarios de **Tango**
2ª quincena de marzo

Informes 4956 0985 / 15 5008 4055

www.entrelazados.8m.com

Individual y Grupal
(Barrio Almagro)
tel. 4864-4943

Clases de Tango

Entrenamiento en Danza
con elementos de **yoga - flying low - releasse**

Vicky Carzoglio

4433-4734

ESTUDIO FLORENCIA CHAME



Taller de Danza-Teatro

principiantes · intermedios · avanzados
muestra de alumnos en abril

Zona Belgrano

4781-4149

florenciachame@hotmail.com

Prof. Fernanda González

■ ■ FLAMENCO ■ ■

TE 4251-2678 / Cel 15-5454-1956

Clases en Capital y Zona Sur
Clases individuales y grupales
Todos los niveles. Primera Clase sin cargo

flamenco@clarinmail.com



Flamenco

Clases particulares y grupales
Todos los niveles y edades
Shows · Eventos · Fiestas

Giselle Gatica Luján

15-5124-3631

gisellegaticalujan@hotmail.com

DANZAS AFRO

Prof. Cecilia Benavidez

Talleres >> Escuela de percusión **La Chilinga**
Abasto y Martín Coronado // Teatro Timbre 4 Boedo 640.

4842-1575 // 4702-4748

lanegrace@yahoo.com.ar // www.chilinga.com.ar

clases de

Flamenco

individual y Grupal

Graciela Casper

4 8 6 4 - 4 9 4 3

Danza del VIENTRE

Disfrutando de la cadera
en movimiento al encuentro con la
sensualidad y lo eterno femenino...

Técnica y Expresión



CARLA WEIMBERG

4771-1131

Palermo - Monserrat

carlaweim@amet.com.ar



Vera Wilner

Rubin Academy of Jerusalem · Sistema Eshkol - Wachman®

Curso de Formación en Análisis y Notación de Movimiento

Técnica - Improvisación - Composición

Tel. 4771 0821

verush2003@fibertel.com.ar




**VIVIAN LUZ
DANZA**

Técnica · Experimentación

4831-2369 / 4814-2889
V. López 1661 - P.B. "4"

BUTOH en el Camarín de las Musas

No actuar. Ser
Danzar desde el abismo

Quio Binetti
4958 0920
fqiuo@yahoo.com

No se requiere experiencia

DANZA CONTEMPORÁNEA
entrenamiento - postura - elongación

PAMELA NEBBIA 4394-3055

Espacio Pata de Ganso
Escuela de Danza-Teatro

Dirección > **María José Goldín**
Tte. J. D. Perón 3490

4775-1882 / 15-4055-9015

info@patadeganso.com.ar
www.patadeganso.com.ar



SEMINARIO EN EL CAMPO
26 al 28 de Marzo

butoh implica presencia total. dejar al cuerpo hablar por sí mismo. su dimensión erótica y ascética. ver la danza como un profundo cambio de existencia. templar los sentidos hacia el interior del cuerpo. quebrar los hábitos que limitan el moverse y el percibir. no es el deseo de pronunciar un discurso sino de descubrir un sentido.

Rhea Volij
4574.3227

BUTOH

Sistema de **Fedora Aberastury**

"La palabra pensada abre y recorre los canales energéticos"

Danza Contemporánea

"El cuerpo no se cubre de forma, es forma en sí mismo"

Isabel Pinczinger 4730 3180

Liliana Couto 4382-9505
Corrientes 1179 2º

DANZA CLASICA
Elongación
Barre à Terre

Cursos Intensivos
www.lilianacouto.com.ar



DANZAR

El movimiento como fuente de bienestar y alegría por **Daniel Abán**

Entrenamiento Físico postura elongación tonicidad
Fusión de técnicas de **Danza Contemporánea**
Artes Marciales y Yoga

C. Rica 4684 # 21 // Palermo 4545-8328



Tamar
Danzas Arabes

danza del vientre · velos · sable
cántaros · bastones
bandeja c/velas crótales

Yoga

Prof. egresada del I.S.A.
4813 5164
tamar_arabe@yahoo.com.ar

Improvisación en danza

entrenamiento corporal
masajes terapéuticos

Liliana Adi 4774-8124



ANDREA FERNANDEZ

4771 0606
andreafer@datafull.com





Danzas AFRO con percusión en vivo
 4778 0931 / 15-5344-2778
 afroyorubadance@yahoo.com.ar

danza afro y **sensopercepción** >
 en el IUNA // expresión corporal - gym conciente
 La Plata y Capital **Silvia Buschiazzo**
 0221- 424-7060 www.terraverde.com.ar/serenplenitud



Escuela de
Danza del Vientre
 de Paula Lena

Danza Arabe Tradicional
 para mujeres de todas las edades. Más Info en
www.paulalena.com.ar

Costa Rica 4684 # 9

4831-5462 / (15) 4091 6532

Helena Wroblewski
 Danza Contemporánea
 Elongación · Yogaterapia
 Tango Danza
 Carreras artísticas y docentes
 Niños adolescentes adultos
 4305 - 6107

Danza Contemporánea YOGA

entrenamiento corporal
 elongación · improvisación

María De la Vega 4922-3723

- ♦ **Clásico - Jazz**
 Principiantes e intermedios
- ♦ **Gimnasia**
 localizada y elongación
 Clases a Domicilio
- ♦ **Iniciación a la Danza**
 Niños de 3 a 5 años

Prof. Perla Banchs 4943-6875



mariana dani

Expresión Corporal - Danza

Estiramiento (técnica Barre à terre)

4856.5680

NAΨMA

Danzas Arabes
 Profesora diplomada

Clases · Shows
 15 5609 4255

naymabelldancer@yahoo.com.ar
www.odalisca-nayma.com.ar



EVA ESPÓSITO FLAMENCO

Iniciación al baile flamenco
 Técnica y coreografía
 Todas las edades
 Clases grupales e Individuales

Tel. 4954-3057 / 15-4060-2100
pasionflamenca@hotmail.com



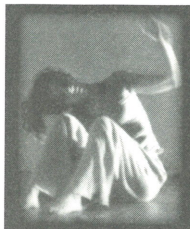
**COMPONENDO
 IMPROVISACION
 DESDE EL CONTACT**

Vie. 19 hs.

Consultar otros horarios

Marisa Fernández
marisapitonisa@hotmail.com

4795-9578



Arte Flamenco

Myrna
 4831.5384 / 15-4060-6681

myfenixx@hotmail.com
 PALERMO



III JORNADA

luciérnaga + clap

Domingo 18 de Abril

Un espacio de encuentro e intercambio entre profesionales y lectores.

12.30 a 14 hs > Tai chi Chuan y Respiración Tibetana

14.30 a 16 hs > Esferodinamia

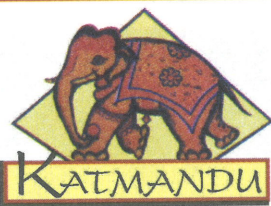
16.30 a 18 hs > Masaje y Bioenergética

18.30 a 20 hs > Contact Improvisación

Costo > Jornada completa (4 clases) \$ 30.
3 clases \$ 25. Por clase \$ 10.

Informes e Inscripción previa > Tel. 4896-1575

On line entrando a www.luciernaga-clap.com.ar



INDIAN RESTAURANTE

**Sea transportado a un
mundo de delicias
culinarias y exóticas
comidas indias.**

Lunes a Sábado desde 19:30 hs.
Monday to Saturday from 19:30 hs.

**Av. Córdoba 3547
Buenos Aires - Argentina
Tel.: 4963-1122 / 3250**

LA HAMACA

Niños Adolescentes Adultos

**Danza Creativa
Contemporánea
Yoga Iyengar
Esferodinamia
Acrobacia
Diseño de Vestuario
Teatro**



4554 3392

la casa de

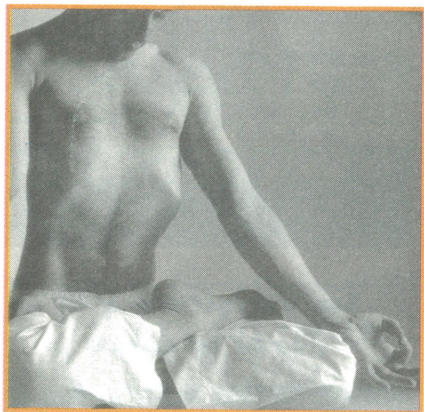
OHSAWA

**Restaurante
Macrobiótico
Comida Natural**

Una alimentación integral y balanceada
calma la mente y el espíritu, al mismo
tiempo que renueva nuestro organismo.

Ciudad de la Paz 421
Belgrano

4553-9330



PSICOTERAPIA Y MEDITACIÓN

20

Por qué psicoterapia y meditación?, que relación tienen ambas?, no son acaso disciplinas bien distintas?, es más, no representan cada una culturas diferentes y antagónicas?. Veamos.

El meditar o la meditación comúnmente lo asociamos con la cultura oriental, el budismo, el hinduismo, el taoísmo, la calma, etc. Por otro lado la psicoterapia con occidente, con la angustia, con los trastornos mentales.

Ahora bien, existe una semejanza entre el estilo de vida oriental y la psicoterapia de occidente, y reside en su similar preocupación por provocar cambios de conciencia, alterando nuestra manera de sentir la propia existencia.

La psicoterapia se ha interesado mayormente por cambiar la conciencia de ciertos individuos afectados por perturbaciones especiales. Las disciplinas orientales -budismo, taoísmo, hinduismo- concierne al cambio de conciencia de personas normales y socialmente integradas.

Esto confiere a las formas de liberación asiática un parentesco con la psicoterapia, más allá del común propósito de cambiar estados de

conciencia. Y ello por cuanto la tarea del psicoterapeuta consiste en viabilizar una reconciliación entre el sentimiento de identidad y las normas sociales. Trata de ayudar al individuo a ser el mismo, y a lograrlo por sí mismo, integrándose a la comunidad y construyendo desde allí, dejando marca propia en el mundo.

La técnica utilizada en las formas de liberación de oriente es la Meditación. ¿Que es la meditación?. Es fundamentalmente un camino sostenido de trascendencia, es decir, simplemente un camino continuo de crecimiento. No se trata de un método para invertir el orden natural de las cosas, sino por el contrario, de una forma de hacerlas avanzar. La meditación consiste en el despliegue del potencial latente en cada individuo -que tomará las particularidades de cada uno-.

Por lo tanto es el camino hacia el inconsciente, aquello que buscamos en la psicoterapia. Lo cual incluye el descubrimiento de muchos aspectos inadvertidos debido al hábito, al condicionamiento y a las exigencias del mundo. Entonces aflora a la conciencia todo tipo de recuerdos, reprimidos, olvidados, etc. En la medida que avanza la meditación van socavándose los aspectos más resistentes, uno va de este modo des-identificándose de aquella manera de pensar que lo lleva a la angustia y de esta forma comienza a mirarse el mundo desde otros ojos. ¿No es esto lo que busca también la psicoterapia? Entendemos que sí. La meditación permite tomar conciencia de la particular manera de pensar y sentir, de modo que uno puede comenzar a mirarlas, en lugar de mirar a través de ellas, como había sido el caso hasta el momento.

Es muy beneficioso por todo lo dicho trabajar con ambas disciplinas en conjunto, utilizando la meditación para acelerar el proceso y la psicoterapia para ir poco a poco asimilando la experiencia y recobrar el coraje necesario para enfrentarse a ser todo lo que uno puede ser.

■ ■

Martin R. Azcuy

Psicoterapeuta gestaltico / martin_azcuy@yahoo.com.ar



Atención Psicológica

solicitar entrevista
4702-7758 / 15-5317-7950
 smaynetto@hotmail.com

MASOTERAPIA en Belgrano
Masaje Californiano · Shiatsu
 consultorio o a domicilio
 Pablo Parnes
4782 0230

Terapia Transpersonal y Bioenergética

Desbloqueo del cuerpo · mente utilizando:

- la respiración · el contacto
- la voz · el diálogo · el movimiento

Marcela Demarco 4682-7604

CURSO DE M A S A J E PROFUNDO Y ARMONIZADOR

Prof. Orlando Zaslavsky

4555 4689

orlandozas@interlap.com.ar

Shiatsu

Masaje
Tradicional
Tailandés

Atención en
consultorio y a domicilio



Claudia Ibaló

4300 7989

ibaloclaudia@hotmail.com

B i o m a s a j e

Masaje del Alma

Josefina Matienzo

Masoterapeuta · Instructora Milderman

Sesiones Indiv. y Clases grupales

**GIMNASIA RITMICA
EXPRESIVA**
Sistema Milderman

4773-3605

Martin R. Azcuy

Psicoterapeuta gestáltico

Psicoterapia & Meditación

Cervinfo y Coronel Diaz · Palermo

4801-9872 / 4586-2406

martin_azcuy@yahoo.com.ar

PSICOTERAPIA C O R P O R A L

Bioenergética · Biosíntesis · Masaje
Biodinámico · Psicodrama · Gestalt

Lic. Gloria Ruiz

Psicóloga · UBA

Tel. 4865- 9152

individual

parejas

grupos

Lic. Marcelo Chaparro

Tratamiento Psicoanalítico

niños · adolescentes · adultos

4856-6324

Temas Junguianos

Seminarios teórico-vivenciales con efecto terapéutico

Persona · Sombra · Anímus · Anima

Percepción · Arquetipos

Se dicta en tres niveles

1er nivel comienza 18 de marzo de 2004

en Casa del Alma

Informes: 4782-2298

hugobasile@speedy.com.ar



PSICOTERAPIA INTEGRAL

Individual · Parejas · Grupos

Duelos · Cambios

Alicia & Oscar Lanzillotti

Psicólogos UBA

Tel. 4787-1447

olan@psi.uba.ar

http://lanzillotti.tripod.com.ar





MASAJES TERAPEUTICOS

descontracturante · circulatorio
drenaje linfático · digitopuntura facial
Nania Sadovsky 4961-5186

Reiki

Sistema Usui Tradicional

Walter A. Bessone
reiki master

4551.9930
walbess@hotmail.com

Biomasaje

Aprendizaje de
Masaje de Contacto

Tel. 4551-1326 / 4554-2651

Marita Chuba

masajes del Alma

Curso
2004



Curso de Masaje Oriental



Curso teórico práctico · Duración 4 meses
50 \$ por mes

www.anmo.8m.com Tel. 4774-9202



ITM BUENOS AIRES
INTERNATIONAL THAI MASSAGE

Escuela de formación profesional
Masaje Thai - Aval Internacional

Yogaterapia y preparación de Asanas

Informes : Tel. 4343-4808

e-mail: info@itmesucuela.com.ar
www.itmesucuela.com.ar

MASAJE

15-5027-7699

Para la completud, intuitivo, intelectual, integral e interactivo

MASAJES TERAPEUTICOS

Mejora la circulación · Libera las tensiones
Prof. Regina Jacobi 4854-4264

M A S A J E S

alivian los dolores y contracturas · encausan la energía

Gabriela Maza

4554-6359

María Dolores Escasany

4797-8083

Consultorio en Barrio Norte

biomasaje

un masaje sanador
del cuerpo y el alma



ZEN SHIATSU

masaje terapéutico japonés

Soledad Alloni
4855-6246

Uschi Gröppel
4856-6324

Masajes Integrales

Descontracturan energizan armonizan y equilibran

Chantal 4787 4671

Masaje Ayurvédico



Masaje Indú con aceites esenciales

a domicilio y en consultorio 4757-2067

Problemas de Columna y Rehabilitación

Gimnasia Acuática · Hidroterapia ·
CAT (contacto acuático terapéutico)
Eutonía · Sensopercepción · Elongación

Lorena Comes 4701-7063

www.h2orehabilitacion.com.ar

Armonización con los Cuatro Elementos

Balance de la Energía Interior

Sergio Bandurek

informes 4823-2118

www.geocities.com/cuatroelementos2004

Meditaciones

Visualizaciones

Trabajo Respiratorio

Estiramientos y posturas

Relajación

tierra/estabilidad

agua/calma/fuerza

aire/estructura

fuego/transformación

MP

Salud y Belleza en Equilibrio

DRA MARIELA PRETEL
MEDICINA ESTÉTICA

tel.: 011-4828-0188

011-15-4052-6689

e-mail: premaral@hotmail.com

Estrías y flaccidez cutánea

Alopecias

Cicatrices

Homeo-Mesoterapia

T.I.P.A. (Terapia intralesional percutánea asistida)

Dimpling

Revitalización integral - Tratamientos combinados

Celulitis

Adiposidad localizada

Acné

Rejuvenecimiento facial

Manchas

Einei-maim

Procesos de transformación

Cuando se transita el camino de los opuestos
surgen la armonía y la transformación.

* Talleres grupales

* Procesos individuales

* Descubrimiento y desarrollo del Ser Esencial

* La Kabalah y los 4 elementos

Estudio Teórico-vivencial

* Lo Femenino Inconciente

* Psique y Eros; Danzar el Mito

Talleres 2004

Yasmin Ruth Tawil

Tel.: 4773-1908

yasmintaw@hotmail.com

Centro Cultural y Espiritual

HORUS

Cursos y Talleres 2004

Teatro - Guitarra - Canto
Danza Árabe - Danza Moderna
Rock - Flamenco - Tango
Salsa - Danza Jazz (Niños y Adultos)
Taichi - Expresión Corporal
Malabares - Acrobacia
Reiki - Yoga - Tarot

ALQUILER de salón para fiestas
Animación de cumpleaños infantiles
ALQUILER DE SALA DE ENSAYO

4381-4688

(lun a vie 17 a 21.30 sáb 15 a 18 hs)

ORIÓN



PEDRO CORONAS

bio

energética

orioncentro@hotmail.com - 4926-0479

ASTROLOGIA
CONOZCETE Y ENTENDER A LOS DEMÁS

Clases grupales e individuales

Claudia Niño

4983-8105

ASTROLOGIA
Cartas Natales

Natalia Elmo

Astrologa

4581-5519

madretierra2000@yahoo.com

"La astrología es una práctica que nos permite tomar contacto con el misterio y el aprendizaje que encierra cada vida y así ir camino a la propia libertad."

Niños - Orient. vocacional

Parejas - Trabajo grupal

Psicoastrológica

Curso anual

Body Mind Centering® Ines Vocos

Terapeuta y educadora somática y por el movimiento

Formada en la School for BMC, USA

Clases grupales y sesiones individuales

4963-4298

inesvocos@sion.com

MARZO seminarios órganos como soporte del tronco, de las articulaciones. Sentir los huesos
ABRIL BMC para el contact improvisación
Comienzo de clases anuales y seminarios intensivos

FORMACION EN

TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA

Dirigido a profesionales y estudiantes del campo de salud y lo corporal

Duración: 2 años

Coordina

Prof. Orlando Zaslavsky
y profesores invitados

Informes

4555 4689

orlandozas@interlap.com.ar

Kung fu Tai Chi

Shaolin Shuan Fa

Amplitud
Horaria

Al aire libre y sala en Palermo
Guatemala 4463



4831-3625
15-5133-6265

ojiboc@yahoo.com

MÉTODO FELDENKRAIS®



Vera Wilner

4771-0821

verush2003@fibertel.com.ar

Centro Feldenkrais®



Buenos Aires

Taller de experimentación
e investigación - Ciclo 2004

- Clases de Autoconciencia a través del Movimiento®
- Análisis de la experiencia
- Fundamentación teórica del Método

Nivel Inicial : del 26 de marzo al 16 de julio
Nivel Avanzados: del 24 de marzo al 14 de julio

Nilsa Márquez · Graciela Orfeo · Silvia Ruoff
Profesoras acreditadas por la Federación Feldenkrais Internacional

Informes e Inscripción
(011) 4781 5414 / 4785 8318

felden@arnet.com.ar



ORIÓN CAROLA YULITA
Esferodinamia
 orioncentro@hotmail.com • 4554-2565

La Terraza Alquiler de Sala
ELONGACION • DANZA • MASAJES
 Gabriela Rivalta 4777-7311

Trabajo Corporal
Rítmico Expresivo
 Expresar las emociones • Liberar la voz
 Despertar el placer y la alegría
 Clases grupales e individuales
Mónica Muruaga Graciela Almenta
4780 0347 4785-8950

Nancy Maunás
Pilates mat + Stretching
 alinea | tonifica | elonga
 4775-8711 Palermo - San Isidro
 nancymaunas@hotmail.com

✓ Entrenamiento
 ✓ Alinación
 ✓ Postura
 ✓ Movilidad
 Articular
 ✓ Elongación
 ✓ Relajación
TRABAJO CORPORAL
ESTIRAMIENTO
 Grupos reducidos
 Zonas Floresta y Palermo
MARIANA RIVAROLA
4832-5413

Método Feldenkrais®
 Aprendizaje a través del movimiento
 Integración funcional
 Graciela Orfeo
 Rawson 240 / Cuba 2435
 Capital Federal 4785-8318
 orfeo@educ.ar

Expresión Corporal
 Entrenamiento corporal creativo y expresivo
 Gabriela Osés 4784-0647

Susana Goñi TÉCNICAS EXPRESIVAS
Estudio entrenamiento corporal
4772-2433 alineamiento
 respiración - relajación

Método Feldenkrais®
 Autoconciencia a través
 del Movimiento®
 Integración Funcional®
 Nilsa Márquez 4781 5414
 nilsam@feldenkrais.com.ar

Trabajo Holístico
Corporal
 una visión integradora del cuerpo
 y de nosotros mismos
 "Todo lo que importa está en el cuerpo
 El miedo. La dicha. El amor. Cualquier cosa." Richard Moss
Adriana Maña **Pablo Claro**
 Coord. de Rec. expresivos Lic. en Kinesidología
4584-6769 4581-5519

Prof. Cristina Soloaga
TÉCNICAS CORPORALES
 Senti tu vitalidad
 Esferodinamia. Expresión corporal.
 Eutonía. Centros de energía
 Tel: 4983-4294 www.acuario.org.ar

Método Feldenkrais®
 Rosalía Odessky
 Adultos y adultos mayores 4783-4440

www.luciernaga-clap.com.ar

GIMNASIA CONSCIENTE

Desde el nacimiento, y a lo largo de toda la vida nos vemos sometidos a tensiones, exigencias, presiones, y a diversas situaciones emocionales. Estas son producto de las vicisitudes que aparecen en el ámbito laboral, familiar, social, y la vida sedentaria. A las cuales le podemos sumar distintas patologías que aumentan la rigidez y el dolor haciendo más difícil el movimiento.

Además debemos agregar el cansancio y la falta de energía que nos quitan fuerza, lo que contribuye a disminuir el rendimiento en las actividades diarias.

Por lo general el cuerpo esta sometido a un esfuerzo producto de sobre-exigencias. Es por ello que casi todos presentamos una serie de desequilibrios y asimetrías corporales. Los síntomas que dan cuenta de esta situación pueden variar según cada persona: poca vitalidad, dolor de espalda, cabeza, cuello, y tensión permanente.

La Gimnasia Consciente es una técnica que posibilita la percepción, la conciencia y el conocimiento del propio cuerpo, lo que permite realizar un trabajo preventivo, creativo y de aprendizaje. Este trabajo corporal esta dirigido a personas de todas las edades que realizan diversas actividades. Podemos destacar su importancia para actores, bailarines, educadores y deportistas.

Objetivos de la Gimnasia Consciente son:

- Recuperar la funcionalidad y vitalidad del cuerpo
- Lograr mayor flexibilidad
- Disminuir tensiones y dolores
- Bajar el nivel de estrés
- Construir nuevas actitudes posturales
- Abordar problemas de columna.
- Ampliar la capacidad respiratoria y de movimiento
- Investigar, conocer, crear

La propuesta de trabajo se hace verbalmente, dando a cada persona el tiempo para realizar-

lo. Es así como en la tarea grupal se tiene en cuenta las características de cada persona.

En general las clases se realizan con los alumnos acostados, sin conflicto con la gravedad, usando el piso como referencia para la sensibilización y auto-observación del cuerpo (percepción de las tensiones, de los puntos de apoyo, del peso, piel, músculos, huesos, articulaciones, etc.) También se trabaja sentado, de pie y con diferentes formas de desplazamientos. Se va tomando conciencia de las distintas zonas corporales, las que lentamente se van integrando en una unidad cada vez más consciente. La toma de conciencia se realiza a partir de la quietud y de distintos movimientos propuestos por el coordinador y recreados por cada alumno según su percepción.

Al concluir la clase se reflexiona sobre lo realizado durante su desarrollo. Es así como se comparte a partir de la experiencia vivida por cada uno, las diferencias y similitudes que aparecen entre los miembros del grupo.

El trabajo se realiza en forma individual o grupal, utilizando determinados objetos para enriquecer la tarea.

El cuerpo es una estructura compleja, cuyas partes están articuladas entre sí, y si una de ellas por diferentes motivos se llega a desestructurar el resto se ve afectado.

La posibilidad de discriminar los movimientos de cada zona, de entender la forma en que interactúa con las demás, contribuye a una localización más apropiada de la energía y a que cada uno pueda encontrar posturas más confortables, movimientos más eficaces y económicos para las actividades cotidianas.

Para que esta experiencia sea posible, es necesario que se vaya dando un proceso, que será distinto para cada uno, según su historia personal, la relación con los otros y la cultura en la cual participa.

Lo importante es que cada persona, respetando su forma, su estilo, su tiempo pueda **encontrar el camino para lograr un mayor grado de bienestar.**

■
Zully Altszyler - Eva Cziment - Alicia Lipovetzky



GIMNASIA CONSCIENTE

elementos de EUTONIA

Disminuir tensiones · Recuperar flexibilidad
Aliviar problemas de columna · Modificar posturas
Prevenir y disminuir el Stress

ZULLY ALTSZYLER
4821-7142

GIMNASIA CONSCIENTE

elementos de EUTONIA y FELDENKRAIS

Aliviar tensiones y dolores · Mejorar posturas
Flexibilizar articulaciones y movimientos
Disminuir problemas de columna

EVA CZIMENT **4795-3909**
en Vicente López y Plaza Italia
Atención a socios de Medicina Pre-Pagas

Gimnasia Consciente

"Un espacio creativo para la salud"

Desarrollar la posibilidad de fuerza,
vitalidad y creatividad en el movimiento

Coordinación

Alicia Lipovetzky

Informes: **4863-2254** Zona Callao y Sta. Fe

Gimnasia Consciente

MARCELA STÖVER

profundiza la **consciencia corporal**
a partir de un conocimiento **sensible**
y **racional** de los movimientos

Zona Caballito

> 4432-6538

Gimnasia Armonizadora

Eutonía

Prevenir tensiones · Modificar posturas
Clases Grupales e Individuales

Prof. Regina Jacobi

4854-4264



descontratura en movimiento

Sistema Corporal de Marina Obelar

FORMACIÓN PARA PROFESIONALES

Informes: **4902-4397 / 15-5377-1923**

dem@corporaldem.com.ar

www.corporaldem.com.ar

EUTONIA

GRACIELA MARTIARENA

EUTONISTA

Miembro Asociación Argentina y
Latinoamericana de Eutonía
Reg. N° 62

Reducir el stress

Liberar tensiones

Mejorar la postura

4774-1592



Centro AYEM

Técnicas Corporales Integradas
Dirección: Nestor Figueroa

Gimnasia

(correctiva - expresiva - integradora - danzada - milderman)

Masaje

Movimiento y Esferodinamia
Yoga con Esferodinamia

Abordaje Psicocorporal del

Ataque de Pánico

Kung Fu - Tai chi - Meditación

Yoga Integral - Eutonía

Danza - Teatro

Curso de Formación en

Masaje y Yoga Integral

4833-4585

Guatemala 4463 // www.centroayem.com.ar



Kundalini Yoga

Según las enseñanzas de Yogui Bhajan
Combina ejercicios dinámicos
técnicas respiratorias, mantras, música y meditación

Puran Kaur
Corina Rozenbaum



4545-9284
cori@elsitio.net

CHARLA INFORMATIVA

27 de marzo, 15 hs.

Confirma tu presencia
e informate al :

4777-7311

4242-5314

La Terraza S. Ortiz 781 "3"

CURSO DE FORMACION

Instructores de

YOGA

Mabel Gantes

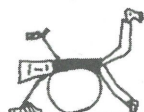
Profesora egresada de
Universidad del Salvador
Universidad Federativa de Brasil

esferodinamia

Entrenamiento corporal
sobre pelotas de estabilidad

Grupal e Individual
anabella lozano
4941-1600

www.esferobalones.com.ar



+ sesión gratis

Yoga Reiki

clases personalizadas

Alejandra López 4833-0830

© R I Ó N

Hernan Delbene

Entrenamiento físico

YOGA

orioncentro@hotmail.com • 4502-3757



CENTRO
MAJI

Shaolin Shuan Fa Kung Fu

(Adulto - Infantil)

Tai Chi • Chi Kung

Yoga

Acrobacia

Danzas del sur de la India

4863-5747

Corrientes 4655 - Capital

shuanfa@yahoo.es www.shuanfa.com.ar

Laura Córdoba



4797 7287
15 4090 7422

laucord@datafull.com

© R I Ó N

contact improvisación

bio energética

esferodinamia

meditación

chi kung

yoga

clases regulares / seminarios intensivos
orioncentro@hotmail.com • 4773-1846



Y O G A
 alejandra vicco 4501-0180
 yogaclases@hotmail.com

T A I C H I
 www.clasesdetaichi.com.ar
 Salas, parques y a domicilio
 Marini 4305-1837 / 15 5120 1103

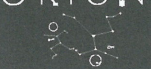
Yoga Iyengar
 Ana Rosemberg
 Clases Grupales e Individuales
 4773 2539 / 15 4558 8768
 Estudio Malabia 1725 y C.C.R. Rojas

WING CHUN
ARTE MARCIAL CHINO
 El camino de la simplicidad
 Defensa personal - Meditación
 Teoría de la línea central
 Carlos Regla 4856-6306

Yoga

 Método B.K.S. Iyengar
 El método Iyengar trabaja las posturas (asanas) con mayor precisión buscando el alineamiento adecuado del cuerpo.
 Es una técnica correctiva.
 Fortalece, relaja y nos enseña a respirar.
 Clases grupales e individuales
Mónica Malich
4775 2679
 Nuevo estudio Carranza y Paraguay

SHAOLIN SHU'AN FA
ARTES MARCIALES
 4778-0931 para niños y adultos
 taijoc@hotmail.com

ORIÓN SANDRA DREIFUSS chi kung

 orioncentro@hotmail.com • 4926-0479

YOGA
 Asanas y relajación • Dayna Básico y Superior • Mantra
 Pranayama y sus Técnicas • Kundalini básica y superior
 Sri Sri Aham Vivekananda
 Upha Guru
 4631-1845 / 4735-0554

ESTIRAMIENTOS
 Relajación Profunda

 Andrea Knorpel
 4553-4637
 15-4490-4638

ASTANGA YOGA
PRANAYAMA
MEDITACIÓN
Pablo Rotemberg
4831-1605
 yogaastanga@hotmail.com



Taller Literario
de Cuento y Novela
Prof. Pablo Gaiano

Iniciación y Avanzados
15 5623 3956
pablogaiano@yahoo.com.ar

TALLER DE ORFEBRERÍA

clases prácticas y personalizadas en técnica y diseño

15-5027-7699

29 años

Niños y adultos

Teatro
Danza-teatro
Comedia musical
Danza contemporánea
Entrenamiento corporal
Av. Díaz Velez 4442

Arte - Talleres - Eventos

Escultura
Dibujo y pintura
Taller Literario

4983-3646

Ensayos de LECTURA y ESCRITURA

Coordinan
Lic. Marina Bussi
Lic. Leticia Manoiloff

Centro Atelier
GREYG ADAM

Tel. 4832-3559

centrograyg@hotmail.com
J.L.Borges 2295. Palermo

Entrenamiento Corporal energético y expresivo

Taller
Cuerpo, Bioenergética y creación

SUSANA YASAN

4724-0801
15-4429-8562

CUERPO · CREATIVIDAD

PSICOTERAPIA

Individual - Grupal

Liliana Ruccio

Lic. en Psicología

4774 5338

PSICODRAMA · EXPRESION

Trabajo Corporal cuerpo y palabra

Integración de técnicas expresivo-terapéuticas

individual - grupal

Chantal



(Bulnes y Corrientes)

4787 4671
chantalpirra@yahoo.com

PRIMERA ESCUELA ARGENTINA DE ARTETERAPIA

Formación de Arteterapeutas orientados hacia la promoción de salud

Propuesta de aprendizaje y transformación a través de la creatividad y las distintas expresiones del arte

Dirigen: Lic. Alicia Boljat - Lic. Alejandro Reisin

Tel-Fax 4855-9222 / 4801-3606 / 4773-6099

**Cursada
regular o
intensiva**

Talleres de Arte

Plástica - Música

Escritura - Danza

Teatro - Títeres

Máscaras

Vitr el Taller del vidrio

Clases y seminarios:

- **Vitrofundición** - Termomoldeado - Relieve
- Escultura en vidrio - Otros

Armado de esmaltes - curvas de homeado

- **Vitraux** en Plomo y Tiffany (Estaño)

- **Alquiler de Homo**

- Diseño de objetos - Ventas

- Restauración de todo tipo de vitrales

4864.2455

vitroeltaller@yahoo.com.ar
www.vitroeltaller.com.ar

ACTIVIDADES

DANZA Y TEATRO

Consultá en www.luciernaga-clap.com.ar las clases abiertas y gratuitas en todas las áreas: Música - Técnicas Corporales Salud - Teatro - Danza - etc.

Actuación
Actuación
Actuación Dramaturgia
Actuación Y Exp. Corporal
An. Y Notación De Movim.
Bailes De Salon
Clásica - Elong. - Barre A Terre
Clásico-Jazz -Gim. Localizada Y Elongación
Clown
Clown
Clown
Contact Impro
Contact Impro Esterodinamia
Contact Improvisación
Contemporánea
Danza Afro
Danza Afro Y Sensopercepción
Danza Butoh
Danza Butoh
Danza Contemporánea
Danza Contemporánea - Yoga
Danza Del Vientre
Danza Teatro
Danza Técnica y Experimentación.
Danzas Afro
Danzas Arabes
Danzas Arabes - Yoga
Danza-Teatro
Dramaturgia
Dramaturgia
Entrenamiento - Contemp. - Yoga
Entrenamiento Actoral
Entrenamiento en Danza
Esgrima
Exp.Corporal - Danza Estiramiento
F.Aberastury - Contemp.
Flamenco
Flamenco
Flamenco
Flamenco
Flamenco
Improvisación Danza
Iniciación Al Teatro
Investigación Escénica
Jazz - Contemporaneo - Elongación
Juegos Teatrales
Maquillaje Teatral
Maquillaje Teatral
Match Impro Teatral
Taller De Comicidad
Taller De Creación
Tango
Teatro
Teatro
Teatro
Teatro Clown
Teatro De La India
Teatro Entrenamiento
Varieté

Ricardo Lago Oliveira
Fernando Alegre
Bernardo Cappa
Aktuando
Vera Wilner
Elizabeth Guerrero
Liliana Couto
Perla Banchs
Mariano Llona
Cristina Marti
Lila Monti
Andrea Fernández
Orion
Marisa Fernández
Vanina Bagli

Silvia Buschiazzi
Quio Binetti
Rhea Volij
Pamela Nebbia
María De La Vega
Carla Weimberg
Florencia Chame
Vivian Luz
Cecilia Benavidez
Nayma
Tamar
María José Goldín
Marina Deza
Gladys Lizarazu
Daniela Lieban
Cristina Armada
Vicky Carzoglio
Maestro Juan Gavajda
Mariana Danani
Isabel Pinczinger
Fernanda González
Giselle Gatica Luján
Graciela Casper
Myrna
Eva Esposito
Liliana Adi
A. Franchini C. Fernandez
Oliveira Cezar - Berco
La Terraza
La Escalera
Taller De La Escena
Caracterizarte
Lpi Liga De Improvisación
Vivian El Jaber
De Luca - Koppman
Barrio De Almagro
Gabriela Gonzalez López
Laura Bove
La Muda
La Voltereta
Geraldine Seff
El Murerio Teatro
Medio Mundo

4867-5837
4582-0903
4863-4960
4432-6897 / 4784-0647
4771-0821
4956-0985 / 15-5008-4055
4382-9505
4943-6875
4957-5910
4542-6384
4862-0941
4771-0606
4773-1846
4795-9578
4963-0593
4778-0931 / 15-5344-2778
0221-424-7060
4958 0920
4574-3227
4394-3055
4922-3723
4771-1131
4781-4149
831-2369 / 4814-2889
4842-1575 / 4702-4748
15-5609-4255
4813-5164
Tamar
4775-1882
4855-5631
4865-6509
4545-8328
4374-8595
4433-4734
4749-4260
4856-5680
4730-3180
4251-2678
15-5124-3631
4864-4943
4831-5384
4954-3057 / 15-4060-2100
4774-8124
4775-8197 / 4382-6174
4554-0816 / 4831-3706
4777-7311
4774-6533
4953-7469
4632-2847
4543-2348
4543-1160
4957-4776
4864-4943
4951-5953
4306-4501
4361-9702
4566-4440
4776-1092
4773-4443
4951-8819

> La mayoría de los coordinadores ofrecen una primera clase sin cargo.
Sugerimos consultar con los organizadores las fechas, horarios y modalidad de la actividad.

DOMINGO
18
ABRIL

III JORNADA

luciernaga + clap

Un espacio de encuentro e intercambio entre profesionales y lectores.
A lo largo de la jornada podrás explorar y conocer diferentes propuestas dentro del campo del arte y el trabajo corporal con profesionales de amplia experiencia en cada uno de los temas.

- ☒ **12.30 a 14 hs >** Tai chi Chuan y Respiración Tibetana
- ☒ **14.30 a 16 hs >** Esferodinamia
- ☒ **16.30 a 18 hs >** Masaje y Bioenergética
- ☒ **18.30 a 20 hs >** Contact Improvisación

☐ **Costo >** Jornada completa (4 clases) \$ 30. 3 clases \$ 25. Por clase \$ 10.

No se requiere experiencia previa.

Informes e Inscripción previa > Tel. 4896-1575 . On line: entrando a www.luciernaga-clap.com.ar

Info detallada de cada actividad en

www.luciernaga-clap.com.ar