



m.m

Woman

Grup creatiu de moviment per a la dona

Barcelona

6a Edició · Temporada 25-26



Què és MuMD *Woman*

MuM Dance Woman és un espai d'acompanyament i realització per la dona que és mare.

Un espai on enfoquem i donem espai a la dona essencial.

La creativitat, el moviment i l'escolta de la naturalesa inherent al que som vertebrèn la proposta.

MuM Dance Woman és un grup d'iguals que abracen la diferència.

MuM Dance Woman és un espai per ballar, gaudir-se i expandir-se. Per sentir-se afortunada de viure's.

MuM Dance Woman és un grup de moviment creatiu per a dones que són mares i que no volen deixar de ser dones. Un espai per mirar i ser la dona que ets.

Per a qui és?

Mum Dance Woman és per a totes aquelles dones que siguin mares i/o exerceixin de mares d'un o més fills o filles.

Per a dones que estan acompanyant fills i filles de qualsevol edat.

Per a dones que són mare i que volen nodrir un espai d'exclusivitat per elles. Un espai per nutrir la DONA.

20 dones repartides en 2 grups que es van intercalant, fareu un viatge creatiu, de cures, de poder, de troballa... A través del cos, del moviment, la veu, l'espai creatiu... a través de l'acció simbòlica i màgica.

Beneficis

- Recuperaràs el cos com un espai de disponibilitat, força i sensibilitat.
- Exploraràs la pròpia creativitat des del moviment. Entendràs què és l'espai creatiu a través de l'experiència.
- Reconèixeràs i autovaloraràs el teu propi moviment creatiu.
- Sentiràs alegria al cor i a l'ànima.
- Ballaràs des del plaer i la llibertat.
- Potenciaràs l'energia per a tot el mes.
- Sentiràs la tribu.
- Entrenaràs la força interior i la claredat per estar en contacte amb la teva essència.

Metodologia

MuM Dance és una alquímia.

Jugo amb molts elements i eines que ens permeten connectar i amplificar l'essència de cada una. M'interessa i m'importa molt que tinguis la oportunitat de viure't des del moviment cada vegada més lliure i més alineat amb el que ets a cada moment, perquè som canviants.

Vull que des de la vibració del moviment intern puguem recuperar un espai que hem entregat desfermadament en la maternitat i que, a voltes, ens ha difuminat el nostre potencial.

Quan ocupem el nostre espai intern i ens diem SÍ, la nostra vibració s'eleva i apareixem. I aquí comença la màgia. Disposar el cos i la ment per a què el moviment ens travessi de forma creativa ens aporta salut, claredat i alegria al cor; bàsicament perquè ens permetem viure des del que som en moviment, és a dir, essència en l'espai i el temps.

Treball amb :
La respiració
La veu i el cant
KeepMovingMethod
Seitai
Teatre
Visualitzacions
Cartes
Exploracions anatòmiques
Fenodescripció
Assimmetrical Motion
Medicina Tradicional Xina
Sistèmica
Eines de caire energètic
l' Amor
...

Molts recursos m'acompanyen per guiar un viatge cap a tu,
vertebrat pel cos i el moviment dins l'espai creatiu.

Poso tota la meva experiència vital i creativa al servei del que
es vol expressar.

Metodologia

Testimonis

“Vaig començar les sessions de Mum Dance Woman després de ser mare, buscant un espai propi per retrobar el que era abans de ser mare.

El que he anat trobant després dels anys és un espai on tot s'atura, on tot és possible i on deixar-me ser; un espai disponible per mi, on ser jo: la mare i tot el que sóc. És una espai de parèntesi, però un parèntesi actiu on, a través de tot el que el cos ofereix, el que és més intern s'activa. Els nostres cossos es mouen, vibren i nosaltres ens amplifiquem.

A les sessions les dones que som vibrem, ens movem des del sí a la vida, i, sobretot, des del sí a nosaltres. I això ens ho emportem fora, a la vida fora de La Cuina. I és un regal meravellós.

I elles, les dancers, són la meva tribu de moviment, de cos, de llum.

Gràcies Nina”

Carme C.

"A MumDanceWoman he pogut descobrir el cos, l'animal, les emocions que còrron per dins que una no veu, perquè no ha pogut, no ha volgut. Un cocktail meravellós, amb la Nina al capdavant, una dona inmillorable al servei i cuidant. Gràcies Nina" Maria R.

“Per mi MumDance és alegria, descobriment, expansió, valentia, suavitat, cuidar-me, cuidar-nos, sentir el cos, escoltar-lo, expressar-me sense paraules, explorar, veure'm en altres cossos, sentir, buidar, formar part de la màgia del grup. Tot això, per mi només és possible en un ambient cuidat i de confiança. Gràcies Nina” Sònia T.

Testimonis

Per a mi MuM Dance Woman...enganxa! És la meva 3a/4a temporada i cada any és un Sí, ho necessito! És un espai que em regalo. El vaig trobar en un moment en que el meu fill tenia encara pocs mesos i era un moment en el que em preguntava , què sóc més a part de mare, i... ah, vale, la Sandra, sóc jo. Em permet escoltar-me, compartir amb les altre dones qui sóc i el que em passa però des del cos que em sento més còmode. No és senzill, a vegades, costa posar la paraula i a través del cos tot és molt més fàcil. ... Habitar el cos i deixar anar el ritme frenètic. Quan arribes aquí de cop és casa i un cop al mes és necessari per després tornar al dia dia d'una altra manera; més ferma, més segura, més coherent simplement. En aquí he après molt no quedar-me enganxada en el drama i les coses que ens passen. Aquí pots posar focu, prendre decisions i passar a l'acció; realment d'aquí te'n vas amb aquesta força per posar-ho en el teu dia a dia. I dir-te un sí a tu, i un sí a la vida. Aprendre a dir el no, quan ets capaç de dir no, t'estàs dient sí a tu. Totes aquestes coses les he anat experimentant durant aquests anys i n'estic super agraïda i vull més MuM Dance. Sandra P.

“Vaig descobrir Mum Dance Woman gràcies a una de les meves comares i estic molt agraïda de poder formar part del grup. Per a mi no només és ballar sinó que és omplir l'ànima de tot tipus de sensacions agradables, un moment d'auto-cuidado i auto-coneixement bestial que et dóna un extra de bona energia. Amb la Nina tot és possible i tot és molt fàcil, és com si fos casa.” Mari Carmen V.

Woman

Quan i on?

1 dissabte al mes
de 10h a 13h o de 16h a 19h

+

2 dissabtes dia sencer

+

1 retir

El curs comença al setembre i acaba el juny.
En el formulari d'inscripció d'aquí baix tens el
llistat de dates obertes.

D'aquestes pots escollir i fer-te la teva tria,
a nivell d'horari, segons la teva agenda anual.
Quan t'inscriguis, aquests horaris escollits
prèviament queden reservades per a tu.

Mamaloa

C/Torrent de l'Olla, 161

Gràcia
Barcelona

Dates sessions temporada 25-26

Barcelona

Woman

Setembre: 13 a Mamalooa Totes juntes de
10h a 14h (només matí)

Octubre: 11 a Mamalooa (matí o tarda)

Novembre: 8 Tot el dia a la Natura

Desembre: 13 a Mamalooa (matí o tarda)

Gener: 10 a Mamalooa (matí o tarda)

Febrer : 7 a Mamalooa (matí o tarda)

Març: 7 Tot el dia a la Natura

Abril : 11 a Mamalooa (matí o tarda)

Maig: 16 a Mamalooa (matí o tarda)

Juny : 13 i 14 Retir Creatiu



Més cures, més contacte

Al llarg dels anys dirigint i guiant MuMD Woman, he anat observant que el que es mou en les sessions va més enllà d'una classe de moviment; a les sessions de Woman s'obre l'intern de cada una de vosaltres i a vegades això que s'ha obert pot necessitar un acompanyament més acurat i individual durant un temps.

A les Woman us ofereixo sessions d'acompanyament individual a un preu especial, per poder, si ho voleu, atendre allò que s'ha obert a les sessions de grup i vol una mica més d'espai, mirada i contacte.

Sessions individuals d'1h i 1/2 al preu Woman: 60€.

(generalment el valor és de 90€)

Més creació

En l'aventura d'entrar i entendre l'espai creatiu trobo de vital importància que hi pugui haver un espai de nutrició cultural que us pugui servir per a veure dalt de l'escenari altres cossos en moviment, peces creades des de punts de partida diversos, escenaris inspiradors...

Gràcies a la una de les Woman, aquesta serà la tercera temporada que teixim un pont entre Woman i el Mercat de les Flors, la casa de la dansa.

Faig una selecció de 2 espectacles per trimestre i anem en grup a veure peces de dansa i nous formats al Mercat. En grup amb un preu especial de grup.
És una activitat totalment voluntària, que fa tribu i sensibilitza.

Per inscriure't

Si no has experimentat mai MuM Dance Woman,
la primera sessió té un preu especial de 45€.

A partir d'aleshores:

1 sessió al mes a 60€

Dies sencers a la natura (6h de sessió + 2h de dinar) : 100€

Retir de 2 dies i 1 nit : 280€

Pagaments domiciliats

A cada grup hi ha un límit de 10/11 places per cuidar el treball que fem. El grup s'obrirà a partir de 6 dones.

Clicka aquí:

Formulari d'inscripció

Barcelona

IMPORTANT! · El compromís és anual ja que el treball té un sentit allargat en el temps i el curs està dissenyat de forma anual.

Cada una de les dones rebeu una llibreta al iniciar el curs, material que utilitzarem a cada sessió per fer el tancament.

Nina Uyà

Woman

Dona i mare.

Ànima ballarina i creativa, apassionada i compromesa acompanyant de processos des de la corporalitat i la connexió; obridora de portes, abraçadora i juganera.

Amb més de 20 anys en l'àmbit de la creació des del teatre, la dansa i la veu.

Amb més de 10 anys en l'àmbit de la teràpia corporal.

Acompanyo des la meva experiència; la meva curiositat i la meva presència.

Fundadora i directora de LaCuina.

Ballarina i actriu.

KeepMoving Method Teacher

Terapeuta corporal especialitzada en Shiatsu

Moviment. Medicina Xina

Seitai. Katsugen i Yuki

"Camí cap al ser essencial"

Tethahealing

Neurociència Corporal

Constel·lacions Familiars

En Curs Doula de la Mort

Núria Mas · Assistant

Ballarina i mare.

Apassionada del moviment del cos, passi el que passi, senti el que senti. M'agrada moure'm des d'on l'ànima escolta i el cos parla.

Després de 20 anys en el món de la dansa urbana i moderna, una llicenciatura en ciències del moviment i la salut i una parada emocional que m'ha obert de bat a bat; puc sentir, encara amb més força, que ballar el que ens travessa és un pas més cap a la plenitud.

Formada en Quiromassatge. Lesions musculars. Varietat de Danses. Educació emocional. En curs de Conste-lacions Familiars.

Woman

Retir Creatiu i tancament de Temporada 24-25

Gràcies a totes, precioses Womans!!



mim
DANCE

Nina Uya



@ninauya

www.ninauya.com

*Fotos gentilesa de @Victorpia Peñafiel