

MANUEL EN DANSA

1^a Edició

ENTREVISTES

BENESTAR

ARTICLES

POESIA

"La dansa és la música del cos, la salut de l'ànima i la vida en moviment."

INDEX

03

BENVINGUDA

04

ARTICLES

10

BENESTAR

20

POESIA I DANSA

24

ENTREVISTES

27

ASSOCIACIÓ



CONTINGUTS

BENVINGUDA

ASSOCIACIÓ DE DANSA DE MANUEL



¡Benvinguts a la primera edició de la revista de dansa contemporània "Manuel en Dansa"! Estem emocionats de presentar-vos aquesta publicació inaugural, dedicada a tots aquells que estimen i aprecien l'art de la dansa contemporània.

A través d'aquesta revista, volem donar-vos una oportunitat única per endinsar-vos en el món fascinant de la dansa contemporània i descobrir el treball excepcional que es realitza en aquest camp.

En aquesta primera edició, us oferim una visió completa de tot allò que "Manuel en Dansa" té per compartir. Descobrireu articles interessants al voltant de la Dansa. També, a la secció "Benestar" tenim un article realitzat per una experta en nutrició i esport que no es podeu perdre. A la secció de poesia podreu coneixer els sentiments que afloren amb la dansa mitjançant les paraules. A través de la secció dedicada a l'associació, podreu conèixer les diverses iniciatives i projectes que impulsen el creixement i el desenvolupament de la dansa contemporània a la nostra comunitat. Descobrireu l'impacte i l'aportació d'associacions, com la nostra, al món de la dansa i a la comunitat.

Articles

"LA DANSA ÉS UN LLENGUATGE UNIVERSAL QUE PARLA AMB EL COR I
ES MOU AMB L'ÀNIMA."



ELS ARTICLES QUE US PRESTEM A CONTINUACIÓ SON DE LECTURA
OBLIGATORIA PER COMENÇAR A ENTENDRE DIFERENTS ASPECTES DE
LA DANSA CONTEMPORÀNIA; LA IMPROVISACIÓ A LA DANSA, EL
PROCÉS CREATIU D'UNA COREOGRAFIA

LA IMPROVISACIÓ EN LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Escrit per l'Associació de Dansa de Manuel

La dansa contemporània és un espai d'expressió artística on la llibertat i la creativitat són valors fonamentals. En aquest context, la improvisació s'eleva com una eina poderosa per a explorar noves formes de moviment, descobrir la pròpia veu artística i fomentar una connexió profunda amb el moment present. En aquest article, endinsarem en el fascinant món de la improvisació en la dansa contemporània, descobrint la seua importància, els seus beneficis i com s'incorpora en la pràctica dels ballarins contemporanis.

La Llibertat de l'Instant:

La improvisació en la dansa contemporània permet als ballarins explorar la llibertat de l'instant. En lloc de seguir coreografies predeterminades, els ballarins tenen l'oportunitat de respondre als impulsos del moment, creant moviments espontanis i autèntics. Aquesta llibertat els permet connectar amb el seu propi jo creatiu i desenvolupar una expressió única.

La Connexió Amb el Cos:

La improvisació en la dansa contemporània també fomenta una connexió profunda amb el cos. Els ballarins han d'estar atents a les seues sensacions internes i respondre amb moviments orgànics i autèntics. Aquesta pràctica ajuda a desenvolupar una consciència corporal més profunda, millorant la coordinació, la flexibilitat i l'expressivitat dels ballarins.

La Comunicació i la Interacció:

La improvisació en la dansa contemporània també és un mitjà de comunicació i interacció. Quan els ballarins improvisen junts, s'estableix una connexió especial, una diàleg íntim en moviment. Es tracta d'escoltar, respondre i confiar en els altres ballarins, creant una experiència de co-creació i intercanvi.

La improvisació en la dansa contemporània és una pràctica enriquidora que ens porta a l'essència mateixa de l'expressió artística. A través de la llibertat de l'instant, la connexió amb el cos, la creativitat en moviment i la comunicació amb els altres ballarins, els artistes contemporanis descobreixen noves possibilitats i creen experiències úniques sobre l'escenari. Aquesta forma de dansa ens recorda que la bellesa resideix en la fluïdesa de l'expressió i en la connexió amb l'essència mateixa de ser. La improvisació és una invitació a explorar, a confiar i a deixar-nos portar per la màgia de l'instant.



EL PROCÉS CREATIU EN LA DANSA CONTEMPORÀNIA: DES DE LA IDEA FINS A LA PRESENTACIÓ EN ESCENA

per Dansa Manuel



"La creativitat en la dansa és com un flamarada que il·lumina l'escenari amb passió i llibertat."

Fotografia de müfoto, per a la col·lecció "la Cañeta"

El procés creatiu en la dansa contemporània comença amb la concepció de la idea. Aquesta idea pot sorgir de diferents llocs: una emoció, una experiència personal, una reflexió sobre la societat o fins i tot una inspiració artística. El ballarí o coreògraf desenvolupa aquesta idea inicial i comença a explorar les seues possibilitats a través del moviment.

La investigació i l'exploració són etapes clau en el procés creatiu. El ballarí o coreògraf experimenta amb diferents tècniques, moviments i temàtiques per a desenvolupar i refinar la seua idea.

Aquesta etapa pot involucrar la improvisació, la col·laboració amb altres ballarins o artistes i la recerca d'inspiració a través de diferents fonts com la música, la literatura o les arts visuals. Una vegada s'ha desenvolupat i explorat l'idea, el ballarí o coreògraf comença a donar-li forma coreogràfica. Això implica prendre decisions sobre la

estructura, el ritme, l'espai escènic i altres elements que ajudaran a transmetre el missatge i la visió de l'obra. Aquesta etapa pot ser un procés iteratiu de proves i errors, on el ballarí o coreògraf busca la millor manera d'expressar la seua idea a través del moviment.

Després de definir la coreografia, comença el treball intens de preparació tècnica i de l'execució del moviment. El ballarí o ballarina dedica hores de pràctica per a aprofundir en la qualitat, la precisió i l'expressió dels moviments. A més, es treballa en la comunicació no verbal, l'expressió facial i la relació amb altres ballarins en el cas d'una obra col·lectiva. A mesura que l'obra pren forma, arriba el moment de la presentació en escena.

És en aquest punt on el ballarí o ballarina comparteix la seua creació amb el públic.

La presentació en escena és un moment màgic, on el moviment, la música i l'expressió s'uneixen per a comunicar emocions i narracions. Aquesta interacció amb el públic completa el cicle creatiu, donant sentit i significat a tot el treball realitzat.

En resum, el procés creatiu en la dansa contemporània és una aventura apassionant que abasta des de la concepció de la idea fins a la presentació en escena. És un procés iteratiu d'exploració, creació i refinament, on el moviment es converteix en expressió artística. Cada obra de dansa contemporània és única i reflecteix la visió, la passió i l'esforç del ballarí o coreògraf que l'ha creat

UNA SIMBIOSI CREATIVA QUE EMOCIONA L'ESCENARI

per Dansa Manuel

La màgica relació que existeix entre la dansa contemporània i la música, una connexió estreta que enriqueix l'escenari amb passió i bellesa.

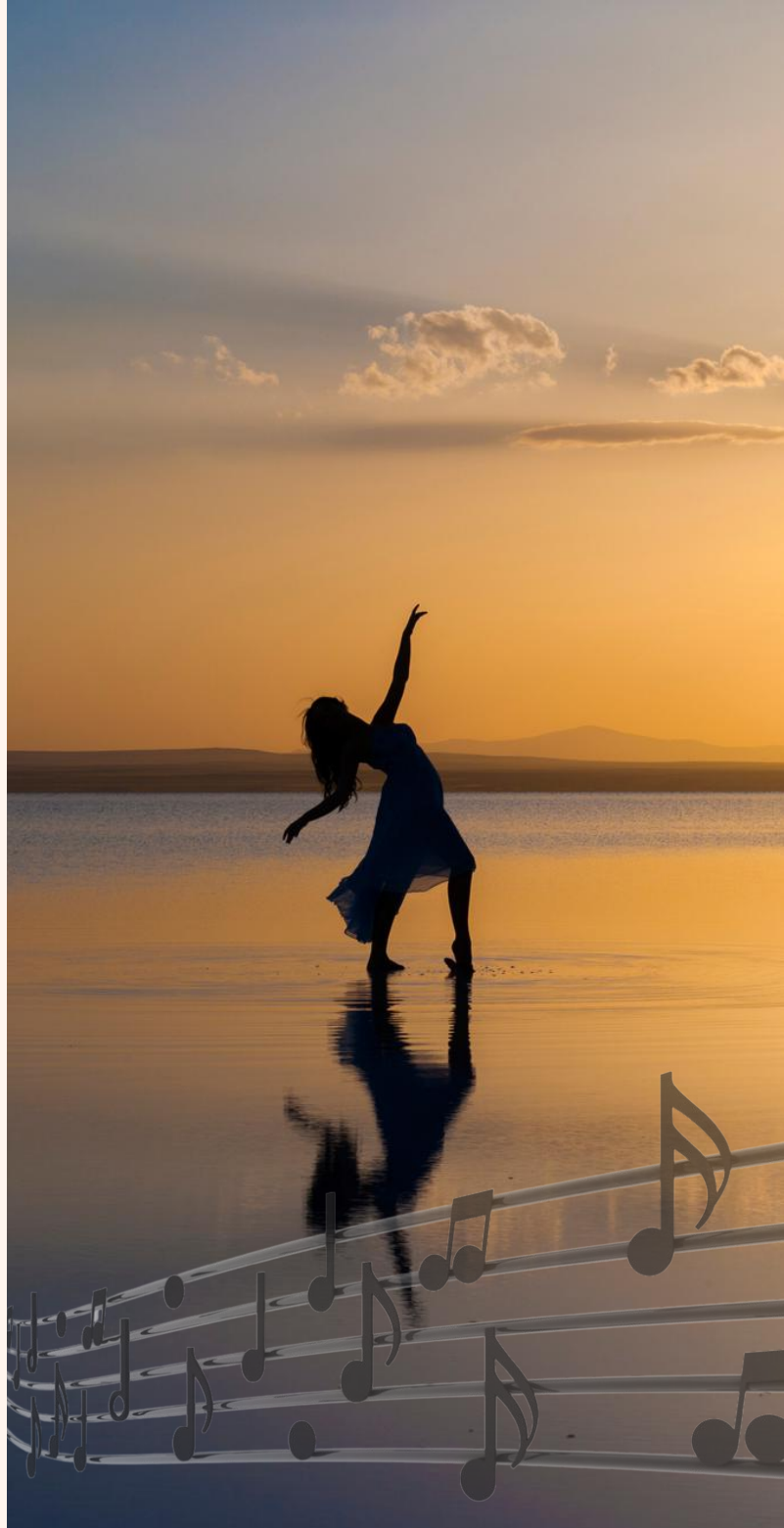
Els ballarins de dansa contemporània troben en la música una font d'inspiració i guia per a crear coreografies plenes d'emoció. Els ritmes, les melodies i les harmonies musicals es converteixen en el llenguatge que impulsa els seus moviments i els permet expressar-se amb llibertat i autenticitat.

La música actua com a narradora silenciosa de cada història que es desplega sobre l'escenari. Amb el seu compàs, acompanya cada moviment i ens embolcalla amb les seues emocions. Una música enèrgica ens catapulta a un torbellí d'emocions i passió, mentre que una melodia suau ens envolta amb la seua delicadesa i ens commou fins a l'ànim.

Però aquesta relació és recíproca. La dansa contemporània també deixa la seua empremta en la música. Els ballarins, amb el seu cos com a eina de creació, generen sons i ritmes propis que s'uneixen a la música, creant una harmonia única. Aquesta interacció íntima entre moviment i música ens transporta a un món sonor inexplorat, on els sons corporals s'uneixen als acords musicals per a crear una experiència sensorial completa.

En l'escenari, la dansa contemporània i la música es fusionen en una simbiosi creativa que ens deixa sense alè. Cada espectacle és un viatge emocional que ens convida a explorar la nostra pròpia essència i a connectar amb les emocions més profundes. La música és l'ànima que dóna vida al moviment, i el moviment és l'ànima que ompli de vida cada nota musical.

Celebrem aquesta relació eterna entre la dansa contemporània i la música, una unió màgica que ens emociona i ens inspira. Sigues espectador o ballarí, deixa't portar per aquesta simfonia creativa i viu l'art en la seua màxima expressió. La dansa contemporània i la música ens conviden a ballar amb l'ànima i a deixar-nos endur per l'harmonia del moviment i el so. Així, l'escenari es transforma en un espai d'emoció compartida i ens embriaga amb la bellesa d'aquesta simbiosi artística.



ELS ELEMENTS VISUALS A LES COREOGRAFIES DE DANSA CONTEMPORÀNIA

per Dansa Manuel

En aquest apassionant recorregut, ens endinsem en un altre aspecte fonamental de la dansa contemporània: els elements visuals que donen vida i profunditat a les coreografies. Més enllà del moviment pur, les coreografies de dansa contemporània es converteixen en un mosaic d'expressió visual que enriqueix l'art escènic. L'ús de la il·luminació, els escenaris, els vestits i altres elements visuals es combinen per a crear una atmosfera única i captivadora. Les ombres projectades, els jocs de llums i l'ús creatiu de l'espai donen profunditat i misteri a la dansa, fent que cada actuació siga un viatge sensorial.

Il·luminant les Emocions

La il·luminació té un paper protagonista en les coreografies de dansa contemporània. Com una pinzellada de llum, pot realçar o amagar emocions, generar tensió o calma, i fins i tot canviar la percepció de l'espai. La dansa pren vida sota els focus lluminosos, creant una experiència immersiva que captiva l'atenció del públic i el transporta a un món d'emocions i sensacions. L'escenari és un espai que cobra vida amb la dansa contemporània.



Un Diàleg amb l'Espai Escènic

L'ús creatiu de l'espai escènic, els moviments que exploren l'alçada, l'amplada i la profunditat, creen una coreografia que dialoga amb l'entorn, fent que l'escenari siga un actor més en aquesta experiència artística.

Vestimenta que Enalteix l'Expressió

La vestimenta dels ballarins té un poder transformador en les coreografies de dansa contemporània. Els vestits són més que una simple indumentària, són una extensió de l'expressió del ballarí. Poden reflectir la personalitat del personatge, transmetre un estat d'ànim o realçar el moviment del cos. A través de la vestimenta, la dansa es converteix en una pintura en moviment, capturant l'atenció i l'emoció del públic.

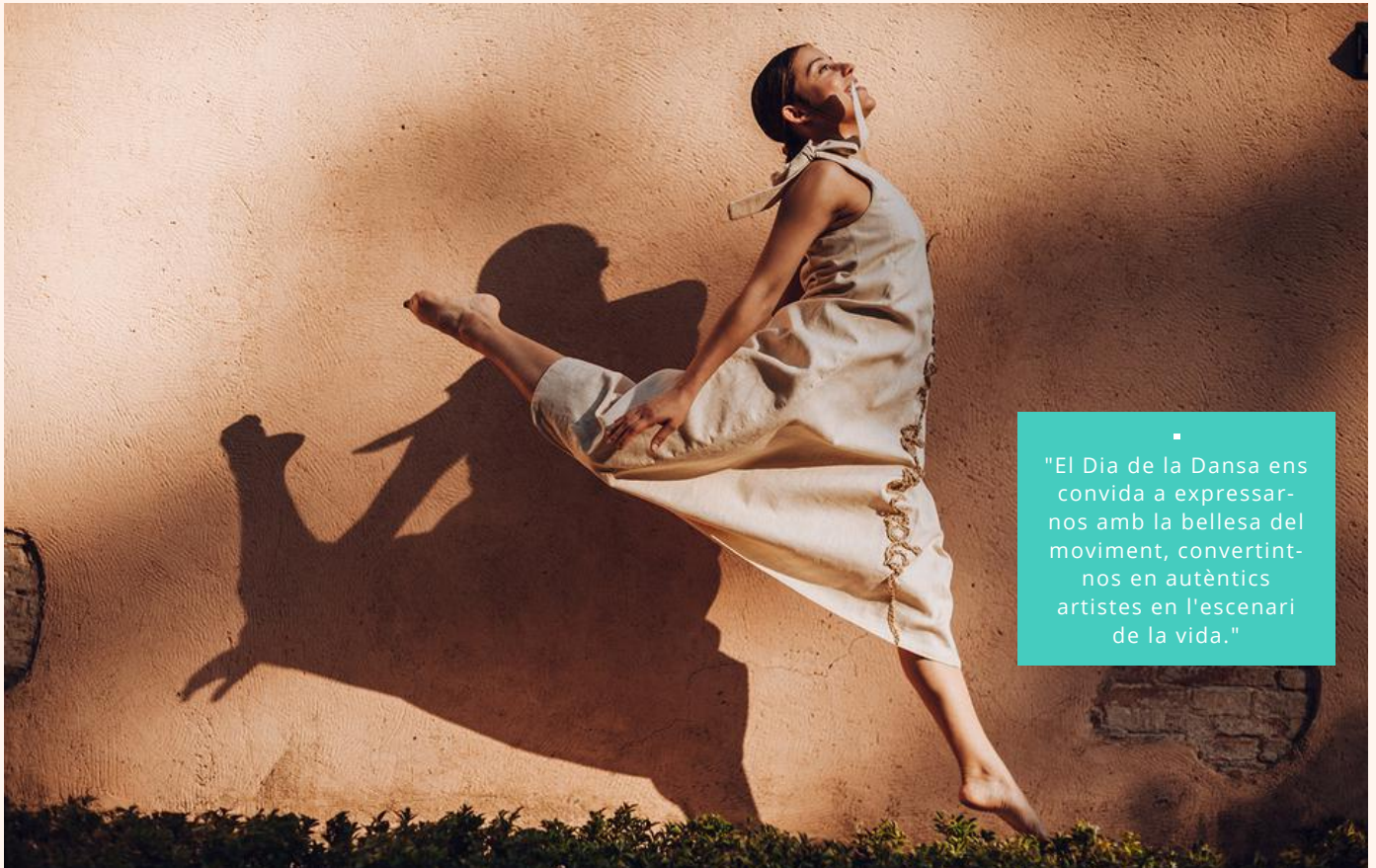
El Detall que Fa la Diferència

Els elements visuals en les coreografies de dansa contemporània esdevenen petits detalls que fan la gran diferència. Un gest, una mirada, un objecte que apareix o desapareix, tots aquests detalls afegits amb cura i intenció enriqueixen la narrativa i la profunditat de la dansa. Cada detall és com una pinzellada en un quadre, contribuint a crear una obra d'art plena de significat i expressió.

En conclusió, la combinació d'una bona il·luminació, l'ús creatiu de l'espai escènic i una vestimenta cuidada fa que cada actuació siga una experiència immersiva per al públic. Amb aquests elements, la dansa contemporània esdevé una expressió completa que capta l'ànima dels espectadors i ens transporta a un món de sensacions i emocions inexplorades.

EL DIA DE LA DANSA: CELEBRANT L'ART DEL MOVIMENT

per l'Associació de Dansa de Manuel



"El Dia de la Dansa ens convida a expressar-nos amb la bellesa del moviment, convertint-nos en autèntics artistes en l'escenari de la vida."

Fotografia de müfoto, per a la col·lecció "la Cañeta"

El Dia de la Dansa té les seues arrels en una data molt significativa per al món de la dansa. Es celebra el 29 d'abril perquè és el dia del naixement del gran ballarí i coreògraf francès Jean-Georges Noverre. Noverre va ser una figura clau en la dansa del segle XVIII i és considerat el pare de la dansa moderna. La seua influència i innovacions han deixat una empremta perdurable en el món de la dansa contemporània. Aquest dia es celebra arreu del món, amb esdeveniments i activitats dedicats a la dansa. Les companyies de dansa, les escoles i els amants de la dansa s'uneixen per a celebrar aquest art universal. Des de classes obertes, tallers i actuacions fins a exposicions, conferències i espectacles de dansa, el Dia de la Dansa ofereix una oportunitat única per a gaudir i apreciar la diversitat i la bellesa de la dansa.

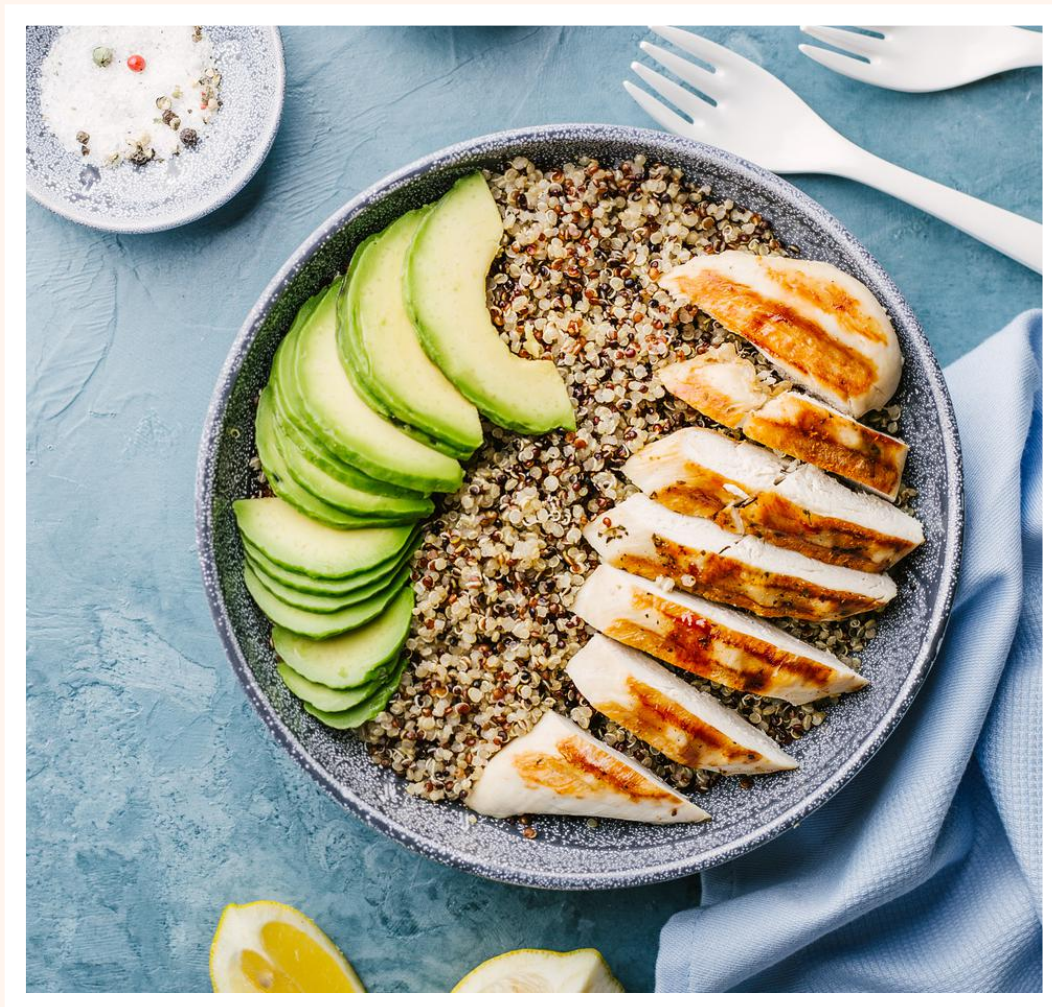
La finalitat del Dia de la Dansa és promoure la dansa com a forma d'expressió artística, així com conscienciar sobre la seua importància i valor cultural. És un moment per a celebrar la creativitat, la tècnica i la passió dels ballarins, així com per a reconèixer el paper de la dansa com a forma de comunicació i expressió humana. Durant aquest dia, els ballarins de tot el món comparteixen la seua passió amb el públic. La dansa es converteix en un llenguatge universal que transmet emocions, històries i idees sense paraules. És una oportunitat per a connectar-nos a través del moviment i experimentar l'alegria i l'energia que la dansa ens ofereix. Una de les característiques especials del Dia de la Dansa és que no està limitat a un estil o gènere de dansa específic. És una celebració inclusiva que abraça tots els estils de

dansa, des de la dansa clàssica i la contemporània fins al ballet, el hip-hop, la dansa folklòrica i molts més. Això ens recorda la diversitat i la riquesa de la dansa com a art global.

En resum, el Dia de la Dansa és una celebració anual que honra l'art del moviment i la seua influència en la nostra vida. És un moment per a celebrar, apreciar i gaudir de la dansa en totes les seues formes. Aquest dia ens recorda que la dansa és més que una simple seqüència de passos; és una forma d'expressió artística profunda que ens connecta a tots com a éssers humans.

Benestar

"UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE ÉS EL COMBUSTIBLE QUE ALIMENTA LA PASSIÓ I L'ENERGIA EN CADA MOVIMENT"



BENVINGUTS A LA SECCIÓ DE BENESTAR DE LA NOSTRA REVISTA DE DANSA! EN AQUESTA EDICIÓ, LAURA JULIÀ (DIETISTA I NUTRICIONISTA) COMPARTIRÀ INFORMACIÓ I CONSELLS PER A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE PER ALS BALLARINS I BALLARINES. DESCOBRIREM ELS MILLORS ALIMENTS I HÀBITS PER A MANTENIR-NOS EN FORMA I EN EQUILIBRI.

Alimentació i dansa

per Laura Julià Sevé (Dietista - Nutricionista)

COM HA DE SER L'ALIMENTACIÓ?

A l'hora de confeccionar un pla estratègic d'alimentació per a qualsevol persona cal tenir en compte les següents característiques:

- Els requeriments personals segons l'edat, pes i alçada.
- Fase Menstrual (dones)
- Moment en què ens trobem (durant una lesió o en actiu).
- Gustos nutricionals, horaris de treball, estudi, entrenaments i competició.



- @reallygreatsite

ELS GLÚCIDS, QUE SÓN?

Sovint es relaciona l'ingesta de glucids amb un habit alimentari negatiu però cal tenir en consideració que l'eliminació d'aquest element nutricional de la nostra dieta és perjudicial ja que, els glúcids:

- Són la principal font d'energia.
- Els utilitzen els músculs, òrgans i teixits per funcionar, i per a algunes cèl·lules, com les del cervell, del renyó ... la glucosa és la seva única opció de substrat energètic.
- Permeten que els músculs tinguin «combustible» per a la contracció.
- Si no es consumeixen en quantitats suficients, el múscul es veu obligat a fer servir proteïnes i/o greix com a font d'energia.



QUE ENTENEM PER ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

Alimentació saludable és la que permet obtenir i mantenir un funcionament òptim de l'organisme, conservar o restablir l'estat de salut i disminuir el risc de patir malalties. Aquesta ha de ser **SUFICIENT, EQUILIBRADA, VARIADA, SEGURA, ADEQUADA, AGRADABLE** i **SATISFACTÒRIA**.

Ha de ser **suficient** en energia i nutrients; **equilibrada** en nutrients en les proporcions recomanades; **variada** en aliments saludables; **segura** en aliments lliures de contaminants biològics o químics nocius per l'organisme; **adequada** a les característiques socials i culturals de cada individu o grup així com també al entorn i a les necessitats individuals de cada etapa i circumstància de la vida; **agradable** i sensorialment **satisfactòria**.



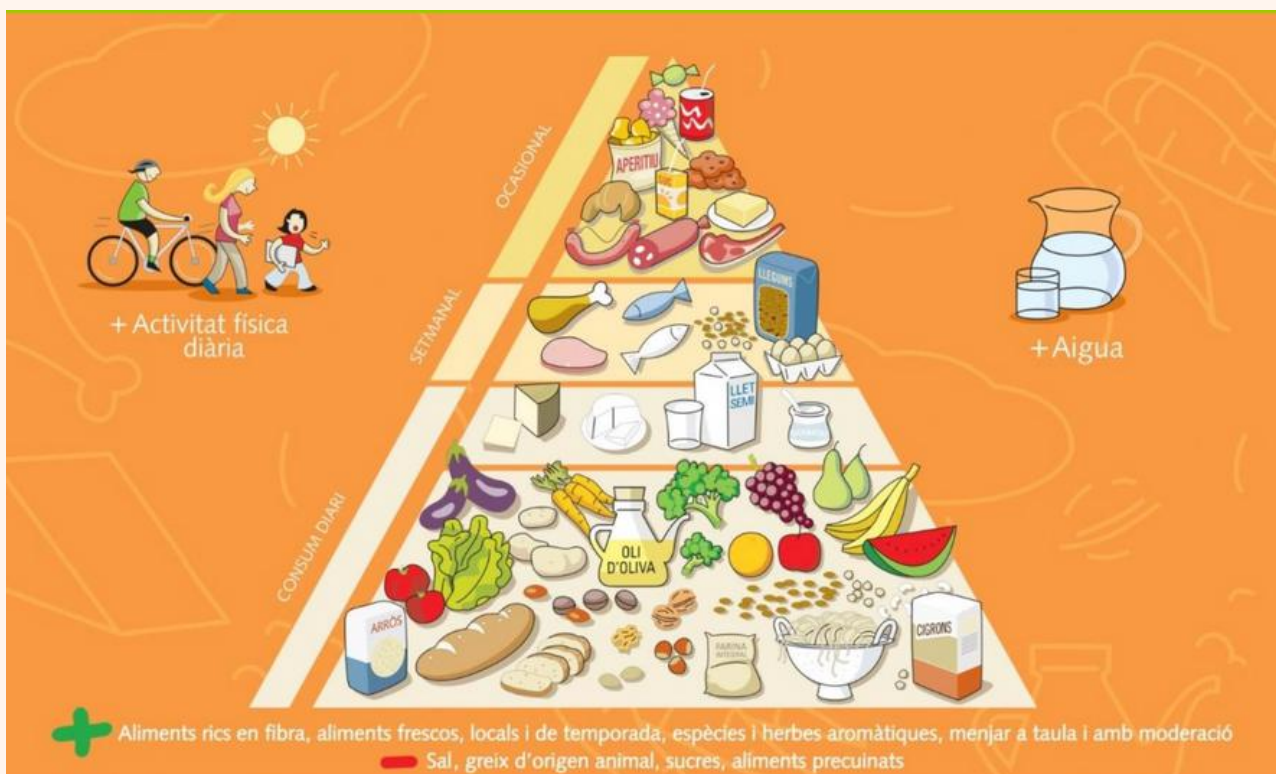
PER A QUÉ MENJAR SALUDABLE?

- Creixement i desenvolupament corporal adequat.
- Prevenció de malalties
- Aprenentatge
- Flexibilitat
- Força muscular
- Potència
- Resistència
- Rendiment

CARACTERÍSTIQUES D'UNA BONA ALIMENTACIÓ

- Menjar diàriament de tots els grups d'aliments.
- Fer 5 àpats al dia i evitar picar entre hores.
- Evitar aliments grassos amb escàs valor nutritiu o indigestos: brioixeria, snaks...
- Utilitzar tècniques culinàries senzilles i poc grasses limitant els fregits, arrebossats, guisos i estofats.
- Donar preferència al oli d'oliva com a condiment.
- Evitar el excés de sal, salaons i conserves.
- Limitar el consum de begudes refrescants ensucrades, suc comercials i begudes alcohòliques.
- Proporcionar una òptima hidratació. L'aigua ha de ser la beguda fonamental!

PIRAMIDE:





REPARTICIÓ DIARIA

*VET: VALOR ENERGÈTIC TOTAL

1. ESMORZAR (20-25% del VET)
(làctic + cereal + fruita)
2. MIG MATÍ (5-10% del VET)
(fruita/iogurt/entrepà)
3. DINAR (30-35% del VET)
(cereals/tubèrcles + proteïna+ verdura + fruita/iogurt)
4. BERENAR (10-15% del VET)
(fruita/iogurt/entrepà)
5. SOPAR (25-30% del VET)
(cereals/tubèrcles + proteïna+ verdura + fruita/iogurt)

EXEMPLE DE MENU

MENJADA	
1. Esmorzar	Taronja Llet amb cereals
2. Mig matí	Entrepà de tonyina
3. Dinar	Llenties amb arròs Croquetes de bacallà amb amanida i pa iogurt amb anous i mel
4. Berenar	2 talls de formatge i una fruita
5. Sopar	Espinacs amb panses i pinyons Truita de patata amb tomàquet amanit pa Plàtan

CONSELLS PER UNA SESSIÓ DE DANSA

● ABANS DE LA PRÀCTICA DE DANSA

Després de menjar, quanta estona s'ha d'esperar per fer activitat física?

Per millorar el rendiment i evitar defalliments i malestars (mal de panxa, gasos, reflux, etc.), és convenient menjar unes 2 hores abans d'un esforç físic intens.

Si l'activitat física és més moderada, es pot menjar quelcom lleuger tipus fruita fresca, un entrepà petit, un iogurt o un grapat de fruita deshidratada fins a mitja hora abans de començar.

Què es pot menjar abans de la pràctica d'activitat física?

Abans de la pràctica esportiva, convé que la última menjada siga de digestió fàcil i que estiga compost per aliments coneguts, per evitar reaccions indesitjables inesperades, sovint vinculades a problemes digestius (mal de panxa, diarrees, gasos, etc.).

- No fer dejunis: Menjar abans del exercici físic **EVITA** la sensació de gana durant l'exercici i **MILLORA** el rendiment.
- **ÚLTIMA MENJADA PRINCIPAL** - Ha de ser **BAIX EN GREIX**, **MODERAT EN PROTEÏNA**, **BAIX EN FIBRA** I **NO FLATULENT** per facilitar el buidat gàstric i prevenir el malestar gastrointestinal.
 - No introduir aliments nous ni provar cap estratègia nova d'alimentació
 - L'alimentació ha d'estar composta per aliments familiars per l'esportista
- 2h abans de fer l'esforç: **CONSUMIR ALIMENTS AMB ÍNDEX GLICÈMC (IG) BAIX** (fructosa): **CEREALS**, **IOGURT**, **Fruites com la poma, maduixes, raïm, pera...**



CONSELLS PER UNA SESSIÓ DE DANSA

● DURANT DE LA PRÀCTICA DE DANSA

Què es pot menjar durant la pràctica d'activitat física?

Si l'activitat és intensa i de llarga durada (més d'una hora), pot ser necessari realitzar alguna pausa per fer una petita ingesta d'aliments de digestió fàcil, com per exemple una peça de fruita, un iogurt natural, fruita dessecada, etc.

Què s'ha de beure durant la pràctica d'activitat física?

Sempre cal tenir aigua accessible (cantimplora individual). És millor anar fent petits glops sovint que grans volums d'aigua (1 o 2 vegades)

Les begudes isotòniques casolanes, les begudes ensucrades (suc, refrescs, etc.) no són gens recomanables en cap situació, ja que aporten massa sucre.

- Ingerir **aliments sòlids** en xicotetes quantitats amb **IG ALT (glucosa): fruita deshidratada, pinya, plàtan, meló, taronja**
- Ingerir **barretes energètiques o gels energètics** per ajudar a cobrir els elevats requeriments de HC a partir de 90 minuts.
- Prendre **líquids diluïts** a concentracions que no siguin molt elevades. Ex. Suc de fruita dissolt en 2-3 parts d'aigua.



CONSELLS PER UNA SESSIÓ DE DANSA

● DESPRÉS DE LA PRÀCTICA DE DANSA

Cal menjar o beure en acabar l'activitat física?

Si l'**activitat física ha durat més d'una** hora i ha estat molt intensa, convé menjar just en acabar (fruita fresca, fruita dessecada —panses, orellanes, prunes seques...—, un entrepà petit, unes coquetes, uns bastonets de pa, etc.).

Si l'**activitat física és lleugera o moderada** o bé ha durat menys d'una hora, es recomana seguir la sensació de gana i sacietat.

Què es pot menjar per evitar els cruiximents?

Els cruiximents són petits trencaments de fibres musculars que causen inflamació i dolor després de fer moviments als quals no estem acostumats, o que són més intensos o duren més temps de l'habitual. **Menjar els glúcids i la proteïna adequada i beure aigua**, disminuirà molèsties i fer estiraments o un escalfament per activar la circulació sanguínia.

Prioritzar aliments amb IG MIG-ALT (sacarosa i glucosa): **MEL, PA BLANC, BEGUDA ISOTÒNICA, PATATA, ARRÒS, PASTA, SUC DE TARONJA...**

- **Durant les 24h post-exercici:** Ingerir una adequada quantitat de energia adaptada a cada persona per assolir el màxim de **glucogen muscular i hepàtic i Fruita seca** (nous, ametlles, avellanes, etc.) per reposició greix i proteïnes



Receptes esportives

Continuant al tema d'alimentació, tot seguit us recomane tres receptes saludables per a ingerir durant la pràctica de qualsevol esport. Cal recordar que la seua ingesta esta recomanada per activitats físiques que duren mes de 90 minuts i que, en cas de voler utilitzar-los a una competició, caldria provar-ho avanç per veure l'efecte que tenen al nostre cos i saber com els tolerem.

Barretes amb fruits rojos

Aquest aliment es ideal per a ingerir durant la pràctica de dansa.

INGREDIENTS

- Muesli
- Mel
- Fruits rojos
- Pipes de carbassa

1/4

INSTRUCCIONS

Tritureu tots els ingredients, menys les pipes de carbassa, en una picadora. Afegeix-hi una mica de mel per donar-los consistència i dóna'ls forma de barreta. Col·loca les pipes de carbassa a manera decorativa.





Barretes d'avena i xocolate

Aquesta recepta es ideal per preparar les teves pròpies barretes per a ingerir durant la pràctica de dansa.

INGREDIENTS

- Avena
- Dàtils
- Nous
- Coco
- Xocolate de 70%

1/2

1

Boletes d'ametlles

Aquest aliment es ideal per a ingerir durant la pràctica de dansa.

- Ametlles naturals
- Oli d'oliva
- Ametlles laminades
- Cacau en pols

INSTRUCCIONS

Parteix les ametlles amb la mà i barreja-les amb cacau i una cullerada d'oli d'oliva. Dóna'ls forma rodona i decora-les amb les ametlles laminades. Refrigera a la nevera.



POESIA I DANSA

"DANSA ÉS POESIA AMB BRAÇOS I CAMES, I POESIA ÉS DANSA AMB PARAULES I VERSOS."



Benvinguts a aquesta secció dedicada a la poesia i la dansa on explorarem la fascinant connexió entre la paraula i el moviment, capturant l'essència de la dansa a través de la poesia. Prepareu-vos per un viatge màgic on les paraules ballen i els moviments parlen.

"TOC DE L'INNOCÈNCIA"

de Dansa Manuel

Dins de la dansa innocent,
un món de somnis s'esdevé.
Cossos lleugers que ballen lliures,
explicant històries sense veu.

Els passos suaus, com petjades de seda,
enllacen l'ànima amb la realitat.
La innocència es desplega en cada moviment,
una dansa de pura bellesa i veritat.

Els ballarins, com infants jugant,
expressen emocions sense condicions.
La dansa és la seua llengua franca,
on la innocència pren el control.

Els somriures innocents i purs,
il·luminen l'escenari i el cor.
En cada gir i salt en l'aire,
la dansa ens recorda el que és essencial.

Com una llavor en un camp de flors,
la innocència creix en cada ball.
És un recordatori de la nostra essència,
que mai hauríem de perdre o oblidar.

En cada passa, s'obre un món nou,
on la dansa i la innocència es troben.
Un regal diví, un tresor infinit,
que ens recorda l'amor que ens envolta.

Així que balla amb la gràcia d'un infant,
llena de l'esperit innocent que et guia.
Deixa que la dansa siga el teu refugi,
on la innocència viu i mai s'esvaeix.



"EL TEMPS I LA DANSA"

de Roman López Bono

Som el temps que vam ser i el que serem,
ens movem com l'arena que cau,
com el vent que erosiona els nostres cossos
però deixa intacta l'ànima.

Vent que fa girar la roda que no frena,
de sobte, una música sona
i en un sospir etern ens submergim.
No hi ha barreres, no hi ha tragèdies,
només el moment que sempre queda.

Etern dinamisme que perdura,
la vida que passa en un segon
i un segon que ens dóna vida.
Cada gest, cada tempo, cada moviment,
tots junts en un moment.

Obrim els ulls al temps!
Realitat infinita de mi mateix,
percepció errònia, maleït mirall de mirada
pertorbada,
geometria de cossos perfectes,
ocults rere mirades imperfectes.
Destrossa el mirall amb el moviment!
Aprofita cada moment!
perquè hi ha segons que no aporten,
però hi ha segons que ho fan,
i ja, mai tornen...

"ELS FILAMENTS DE L'EFÍMER"

de Dansa Manuel

En el silenci de l'escenari,
llums tenues i misterioses s'encenen.
Una coreografia de dansa contemporània,
desafia les lleis del temps i l'espai.

Els cossos ballant en harmonia,
com pincelades que cobreixen l'aire.
Els moviments fluids i sorprenents,
expressen un llenguatge inefable.

Com un remolí d'ombres i llum,
surgixen figures esquifides i lliures.
Braços que s'estenen com ales,
abracen l'infinit, conquerint els límits.

Els cossos s'entrellacen i s'allunyen,
com en un joc de xarxes invisibles.
La força i la fragilitat es manifesten,
en cada gest que flueix amb precisió.

Les expressions dels rostres són llibertat,
com mirades que revelen l'ànima oculta.
La música guia els passos, els inspira,
creant una simfonia vibrant de sensacions.

El moviment es converteix en poesia,
una dansa que revela veritats profundes.
Les emocions es despleguen en cada ritme,
com un torrent impetuós de sentiments.

La coreografia respira vida i significat,
un univers que s'expandeix i es transforma.
Un viatge abstracte cap a l'essència humana,
una invitació a explorar i connectar-se.

En la dansa contemporània, el món s'oblida,
i només existeix l'art en moviment.
Un moment efímer, però etern en la memòria,
on la bellesa s'uneix amb la llibertat.



LA "FLAMA" DEL MOVIMENT

de Roman López Bono

Les flames esperen candents
mentre a fora la temperatura va en augment.
Un so atronador, una melodia ardent
que combustiona amb força i genera moviment.

En l'escenari s'encén la flama.
Un ball de foc, una dansa en plena llum.
El ritme crepita amb intensitat,
com l'essència salvatge del propi cor.

El ritme mou la flama suaument
com el relat que surt d'una ploma;
com la d'una vela una nit d'hivern
que amb una brisa suau va creixent

El foc segueix en augment.
L'ambient s'encandila amb l'hipnosi del moment
les línies s'encorben i oscilen
i el temps ara ja no hi és.

Cada vida, una flama
que derreteix als assistents
no queden paraules
solament l'alé d'un fum perfecte
que es fondeix amb l'ambient.

Una erupció de perfecta harmonia
que dona vida i destrossa el passat.
Que trenca tot el que s'ha creat
i que ja mai es repeteix

Quan tot mor,
la brassa neix
com el record
a la llar de la memòria
del que ha sigut aquesta història.

DANSA DE LA PAPALLONA

de Carol Barroso Santacreu

En un món d'ombres i llum, un petit ésser alat desperta en una explosió de colors, on dansa lleugerament en un ballet silencios sota l'escenari amb una melodia suau, amb moviments sutils i elegants, gira i es mou sense parar i així captiva els cors amb el seu cant especial.

Amb els seus colors envolta un espectacle de màgia i alegria, gira i gira explorant el món, mostra una coregràfia lliure sense condició, les seues ales son pinzellades que els ballarins recorren cada punt de l'escenari fent com si volaren en mig d'un somni que al despertar es va fer realitat. Aquest somnis es van entrelaçar com fils, creant una història única en un conte especial. Aquest ésser es va endinsar en el ball, mentre la dansa li donava ales per volar.

En la dansa es reflecteix la seua essència pura, una connexió amb la natura, un llenguatge universal. Així acaba aquest poema un homenatge a la dansa, aquests éssers diminuts i curiosos en una història de bonança, una oda a la bellesa que en el moviment es manifesta, en cada batuda d'ala i en cada dansa honesta. Aquest dues éssers perduren en els cors i ànimes en un record constant.



Entrevistes

"LA DANSA ÉS UN PONT ENTRE EL CONEIXEMENT I LA PASSIÓ, I LA DOCÈNCIA ÉS L'ART DE GUIAR I INSPIRAR ALTRES A TRAVÉS D'AQUEST MERAVELLÓS VIATGE D'EXPRESSIÓ I DESCOBRIMENT."



Benvinguts a la secció de entrevistes de la nostra revista on, en aquesta primera edició, entrevistarem a la nostra professora de dansa Raquel Julià

ENTREVISTA A RAQUEL JULIÀ



1. Com va ser la teua transició de ballarina professional a professora de dansa?

Als 16 anys vaig començar a impartir les meves primeres classes de dansa, i a partir dels 18, vaig compaginar impartir classes amb ballar professionalment a la primera companyia en la que vaig entrar. Dels 18 als 21 vaig continuar formant-me com a professora de dansa contemporànea, seguint compaginant els estudis amb la companyia i el impartir classes.

Als 26 anys vaig deixar de ballar professionalment per dedicar-me només a l'ensenyament ja que l'impartir classes em donava una gran satisfacció, i com a docent, vaig descobrir que podia guiar i inspirar a altres ballarins i ballarines en el seu camí artístic.

2. Què et motiva a ensenyar dansa a Manuel?

Manuel és un lloc especial per a mi. És la terra natal de la meua parella i on s'està criant el nostre fill, i tindre l'oportunitat d'ensenyar dansa en aquesta comunitat és un privilegi. Vull contribuir al creixement artístic i cultural de la zona, donar oportunitats als xiquets i xiquetes als joves i a la gent major a inspirar-los a través de la dansa contemporània. També m'encanta veure com els meus alumnes gaudeixen, s'expressen i creixen com a ballarins i persones. És meravellós ser part del seu desenvolupament.

3. Quins valors intentes transmetre als teus alumnes a través de la dansa?

De la dansa contemporània m'encanta com pot reflectir i abordar temes i emocions profundes de la vida humana. És un mitjà per a expressar la diversitat i la complexitat de les nostres experiències. Per això, a través de la dansa, intento transmetre valors com l'expressió personal, la creativitat i la confiança en un mateix. Encoratge als meus alumnes a ser autèntics i a explorar la seua pròpia veu artística. També promovec el treball en equip, el respecte mutu i la perseverança. La dansa és un procés exigent, i és important que els meus alumnes aprenguen a superar els desafiaments i a valorar el procés de treball tant com el resultat final.

ENTREVISTA A RAQUEL JULIÀ

4. Quines són les teues expectatives envers els teus alumnes com a professora de dansa?

Les meues expectatives envers els meus alumnes són que desenvolupen una sòlida formació tècnica i artística, però també que descobreixen la seua pròpia veu i identitat com a ballarins i ballarines. Vull que experimenten la dansa com una forma d'expressió personal i que esdevinguin artistes complets, amb una comprensió profunda de la seua tècnica i una capacitat per a comunicar emocions i històries a través del moviment. També espero que desenvolupen una passió per la dansa que els acompanye durant tota la seua vida.

5. Com creus que la dansa contemporània pot beneficiar la salut mental i física?

La dansa contemporània té nombrosos beneficis per a la salut mental i física. Des del punt de vista físic, la pràctica de la dansa millora la flexibilitat, l'equilibri, la força i la resistència. També promou una millor postura i consciència corporal. Pel que fa a la salut mental, la dansa pot ser una forma d'expressar emocions i alliberar l'estrés. Ajuda a millorar l'autoestima i la confiança en un mateix, i pot ser una via de desconexió i relaxació. En general, la dansa contemporània és una activitat física completa que beneficia el cos i la ment.



6. Quins consells donaries als pares que tenen fills interessats en la dansa?

El consell que donaria als pares amb fills interessats en la dansa és que donen suport i animen la seua passió. És important estar oberts a les seues inquietuds i acompanyar-los en el seu procés de formació i creixement com a ballarins. També és important fomentar una actitud positiva cap als desafiaments i els sacrificis que la dansa pot implicar, i recordar que el més important és que els seus fills gaudeixen i troben felicitat en allò que fan.

L'ASSOCIACIÓ

"LA DANSA ÉS EL LLENGUATGE DEL COR I L'ASSOCIACIÓ ÉS LA FAMÍLIA QUE BALLA AL SEU RITME."



EN AQUESTA SECCIÓ PODREU DESCOBRIR TOTS ELS DETALLS QUE ENVOLTEN L'ASSOCIACIÓ DE DANSA DE MANUEL "BALLAR ES SOMIAR AMB ELS PEUS". COM QUE ÉS LA PRIMERA EDICIÓ DE LA REVISTA, HI HAURA UNA XICOTETA INTRODUCCIÓ, UN APARTAT ON PODREU VORE LES DIFERENTS ACTIVITATS QUE FEM A L'ASSOCIACIÓ I UN ALTRA SECCIÓ ON PARLAREM DE FUTUR

Qui som?

01

COM VA SORGIR L'ASSOCIACIÓ?

L'associació de dansa sorgeix arrel de l'impacte que ha anat tinguent l'activitat de la dansa contemporània al poble de Manuel. Varem pensar que mitjançant una associació tindriem més capacitat d'acció per difondre, donar a conèixer i instaurar definitivament l'dansa al nostre poble com a part de la seua cultura artística.

02

QUINES ACTIVITATS REALITZEU?

Les activitats principals que realitzem a l'associació son les classes de dansa contemporània per a totes les edats i les classes de correcció postural (estiraments). Després, durant el curs, sempre que podem, oferim alguna masterclass de loga i realitzem tallers en dates concretes sovint per als més menuts. A més, també participem a concursos de dansa i realitzem actuacions al poble.

03

ON REALITZEU L'ACTIVITAT?

Les activitats les realitzem principalment al local que tenim alquilat al poble de Manuel. Encara que, de vegades, realitzem algun taller a instal·lacions que ens cedeix l'ajuntament (l'auditori, escola...) i d'altres a la natura al nostre paratge natural de "les salines".

04

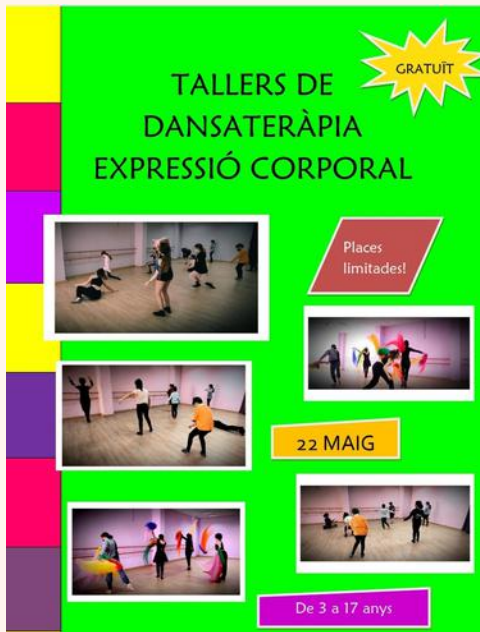
QUI IMPARTEIX LES CLASSES?

Les classes de dansa contemporània i correcció postural les imparteix l'escola de Dansa Raquel Julia, una professora de dansa titulada i amb molta experiència tant de ballarina com de docent. Quant als tallers i activitats que realitzem durant el curs, els realitzem entre la gent de l'associació.



HISTORIAL D'EVENTS

Resum de la història de l'associació de 2019 fins a 2022



Tallers subvencionats de dansa creativa i expressió corporal.

Des de la nostra creació com a associació en 2019, hem organitzat tallers subvencionats per l'ajuntament al poble de Manuel on els participants han après dansa creativa i han realitzat exercicis d'expressió corporal. Un complement essencial tant per a ballarins com per millorar en altres àmbits de la vida. L'expressió corporal ens ajuda a coneixerns i a reconèixer emocions que tenim adins.

Fira d'associacions 9 d'Octubre

Tots els anys participem en la fira d'associacions organitzada per l'ajuntament de Manuel realitzant un taller creatiu de manualitats. Als menuts els encanta tant com a nosaltres gaudim moltíssim aquest dia. són uns vertaders artistes, creatius, amb molta imaginació i creativitat. Ens ho hem passat súper bé, ací us deixem algunes fotos divertides i originals.



Intensiu Dansa estiu 2021
Del 5 al 9 de Juliol i del 12 al 16 de Juliol
De 10:00 a 13:00h.
A partir de 8 anys i adults
Preu:
*60,00€ (les dos setmanes) per alumn@s socis.
*75,00€ (les dos setmanes) per alumn@s No socis.

PLACES LIMITADES

Professora:
Raquel Julià
Organitzat per l'associació de Dansa de Manuel
"Ballar és somiar amb els peus"

Contemporani, clàssic, modern jazz, base tècnica... i taller de creació coreogràfica grupal i individual, tallers d'expressió corporal i desenvolupament creatiu a partir de moviments lliures i pautats.
Una part de l'intensiu la treballarem en el local de l'associació de dansa, i l'altre a l'aire lliure: en les Salines

INSCRIPCIONS:
670 59 62 74

PIC•COLLAGE

Intensiu de Dansa

Al Juliol, després d'acabar les classes, oferim un intensiu de dansa de dues setmanes de durada. Aquest intensiu aprenen la part més creativa de la dansa de diverses formes. La part més tècnica la realitzen a nostre local i la part creativa es realitza al nostre entorn natural " les salines" i altres racons del nostre poble. D'aquesta manera, els alumnes gaudeixen de la dansa en les seues distintes formes.

HISTORIAL D'EVENTS

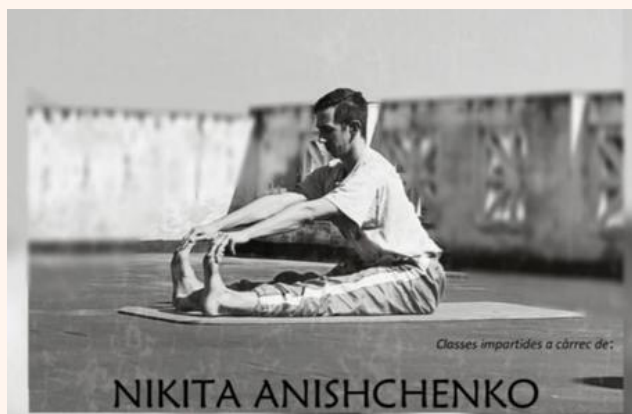


Participacio en diversos certamens i concursos internacionals

Desde la nostra creació hem organitzat la participació de tots els nostres ballarins en certamens i concursos internacionals. Varem participar a Benidorm i a "Valencia Danza" de Chiva on els nostres grups varen obtindre molt bons resultats. Aquestes participacions son motivadores i tant els ballarins i ballarines com els familiars que assisteixen sempre ho disfruten molt.

Classes Magistral

Per mitja de l'associació hem ofertat diverses classes magistrals de dansa contemporània i de ioga dutes a terme per un professional de la dansa "Nikita Anishchenko". Aquestes classes complementen la formació dels ballarins i son una gran oportunitat per incrementar el seu repertori tècnic



Col·laboracions

L'associació de dansa ha col·laborat en distints events organitzats per altres entitats al poble. Hem participat alguna vegada en la festa de "Moros i cristians" de Manuel. També varem col·laborar junt a l'Associació Musical de Manuel al projecte dut a terme per l'Escola de Manuel "CP Pintor Estruch" anomenat "L'Escola Canta". Aquest event va ser molt emotiu i la música de la banda, la veu dels alumnes de l'escola i el ball de les nostres ballarines va generar un ambient emotiu i amb un missatge clar, cuidem el planeta!

EVENTS DEL CURS 2022/2023

01 Col·laboració en la Carrera Solidària contra el Càncer

L'Associació de Dansa de Manuel hem participat aquest any en la Carrera Solidària organitzada per l'Associació del Càncer. L'esdeveniment va ser un gran èxit, aplegant gent de tot el poble i voltants per a una causa noble.

Al finalitzar la carrera, els membres de l'Associació de Dansa de Manuel varen dur a terme una actuació emotiva i dinàmica, que va emocionar i va fer ballar a tots els assistents. La dansa, plena de passió i energia, ha servit com a recordatori de la força i l'esperança que resideix en la lluita contra el càncer.

Els fons recaptats durant l'esdeveniment seran destinats a la investigació i el suport a les famílies afectades per aquesta malaltia.

L'Associació de Dansa de Manuel estem agraïts per poder col·laborar en aquest tipus d'iniciatives i reafirmem el nostre compromís amb la comunitat. La participació activa en aquests esdeveniments reflecteix la voluntat de la gent de treballar junts per a causes que realment importen. La solidaritat i la col·laboració mostrades són un exemple brillant de com l'art i l'esport poden unir-se per fer una diferència en la vida de les persones.



02 Actuació a la falla "el Champinyó" de Rafelguaraf

Part de les nostres ballarines del grup més avançat varen amenitzar la presentació de les falleres majors de la falla del Champinyó de Rafelguaraf amb una actuació que no va deixar indiferent a ningú. Els assistents varen gaudir de la presentació de les falleres majors amb l'al·licient de veure un espectacle de dansa contemporània. Tanmateix, les nostres ballarines varen gaudir ballant per a la falla i del tracte rebut per la seua part.

Ens plena d'orgull veure com les nostres ballarines no sols ballen a events organitzats per nosaltres i que contenen amb elles a altres localitats.



03 Tallers gratuïts subvencionats

Al Desembre varem oferir dos tallers de dues sessions cadascun d'ells subvencionats per l'ajuntament. Un taller va ser de psicomotricitat infantil dirigit als més menuts i l'altre d'estiraments per a totes les edats. Tots els assistents varen gaudir d'uns tallers degudament planificats, de gran qualitat i, a més, gratuïts. Esperem que en un futur aquests tipus de tallers es puguin repetir ja que aquesta oferta de tallers complementa molt bé amb tot el que es realitza a la nostra associació tant a les classes de dansa com a les d'estiraments.

Taller de base tècnica i correcció postural
1. Sessió:
Dijous 15/12/2022 a les 19h
2. Sessió:
Dissabte 17/12/2022 a les 10h
Inscripció: Tlf: 670 59 62 74 o Biblioteca municipal

Taller de psicomotricitat infantil
1. Sessió:
Dissabte 17/12/2022 a les 16h/3-6 anys
2. Sessió:
Dissabte 17/12/2022 a les 18h / a partir dels 7 anys
Inscripció: Tlf: 670 59 62 74 o Biblioteca Municipal Manuel organitza:



04 Taller 9 d'Octubre i de Nadal

Al Nadal i al 9 d'Octubre realitzarem uns tallers de manualitats amb material reciclat i totalment gratuït per a que els menuts del poble pogueren gaudir i aprendre realitzant manualitats i explorant la seva creativitat. El resultat va ser molt positiu ja que tinguerem una gran aflluència de xiquets i xiquetes i s'ho passaren d'alló més bé. Esperem poder seguir realitzant aquests tallers en un futur i que la gent continue participant amb la mateixa il·lusió que han tingut aquest curs.



05 Portes obertes al Nadal

El nadal és un moment de compartir amb la família tot allò que ens importa i que ens agrada. Aquest curs passat varem pensar que fer una jornada on cada ballarí compartira la dansa amb un familiar era una bona idea per apropar la dansa a les famílies i que pogueren mostrar el que es treballa a aquestes classes. Per això varem fer dues sessions de portes obertes per cada nivell. En la primera, els familiars pogueren ser espectadors d'una classe normal de dansa contemporània i en la segon la professora va preparar una classe especial on tots participaren i junts els ballarins i els familiars varen compartir una masterclass adaptada de dansa contemporània. El resultat va ser molt gratificant ja que tots varen disfrutar de la classe i els familiars pogueren experimentar el treball que hi ha rere les coreografies que tots els anys es realitzen.



06 Col·laboració amb l'Agrupació Musical de Manuel

Al Juny, L'Associació amb la col·laboració de l'Agrupació Musical de Manuel, va presentar un espectacle inoblidable anomenat "Un viatge de Cine" en què es van fusionar l'elegància de la dansa i les emblemàtiques bandes sonores de pel·lícules. El programa va incloure emocionants interpretacions de reconegudes bandes sonores, entre elles "La màscara del Zorro", "El Jorobado de Notre-Damme", "Gladiator", "Mary Poppins", "Els Miserables" i "Pirates del Caribe". Cada ball va captivar els espectadors, els quals no van escatimar en aplaudiments i ovacions pels ballarins i pels músics. Estem agraïts de poder contar amb l'agrupació musical per actuacions com aquestes i esperem que serveixca de precedent per a altres ocasions.

L'Agrupació Musical i l'Associació de Dansa de Manuel s'uneixen en...

UN VIATGE DE CINE

DIUMENGE 18 DE JUNY A LES 19:00 h
A L'AUDITORI DE MANUEL

Venta d'entrades: el mateix dia a partir de les 17:15 a l'auditori fins completar aforament
Cada persona podrà adquirir com a màxim dues entrades

Preu entrada: 2 €

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Educació, Cultura i Esport

SEMPRE TEUA
La teua llengua

ADM

Dansa de Manuel

07 Campus creatiu

El passat 14 de juliol varem finalitzar amb gran èxit el campus creatiu organitzat per l'associació de Dansa de Manuel. Durant aquest taller, els xiquets i xiquetes del nostre poble gaudiren plenament i tingueren l'oportunitat de participar en activitats creatives molt enriquidores. Volem destacar i agrair el treball i la dedicació de les professores, al professor i a les monitores: Carol, Lourdes, Raquel, Andreu, Lia i Yoli. Tot i les dificultats, barreres i obstacles que ens varem trobar per poder realitzar aquest projecte, sense cap tipus de subvenció econòmica i de manera totalment altruista, elles i ell no dubtaren ni un sol instant en realitzar-lo.



Ja que no volien que els xiquets i xiquetes del poble es quedaren sense l'oportunitat de poder realitzar un Campus Creatiu. La voluntat d'aquests professionals i el compromís amb aquest taller foren inqüestionables, i el seu esforç ha tingut un impacte profund en el creixement i desenvolupament dels joves participants. Així mateix, volem expressar el nostre més sincer agraïment a totes les famílies dels participants, ja que sense el seu suport i confiança, aquesta meravellosa experiència no hagués estat possible. Son un pilar fonamental en aquest procés, i la seua implicació ha estat essencial perquè els seus fills i filles pogueren gaudir d'aquesta oportunitat única.

També volem agrair a tots els assistents al campus creatiu per el seu entusiasme i energia durant les activitats. La seua participació va crear un ambient vibrant i inspirador que ha enriquit a tots els implicats en aquesta experiència.

A tots ells, famílies dels participants, professors, monitores i col·laboradors, moltes gràcies de tot cor per haver fet possible aquest campus creatiu inoblidable. Sense la seua participació i suport, aquesta experiència no hauria estat tan positiva i enriquidora per als joves del nostre poble.

OBJECTIUS PER AL FUTUR

Des de l'Associació de Dansa de Manuel "Ballar és Somiar amb els Peus," estem emocionats per compartir amb vosaltres les nostres metes i aspiracions per al futur. Des del moment de la nostra fundació, hem treballat incansablement per convertir Manuel en un nucli vibrant de la cultura de la dansa, amb un enfocament especial en la dansa contemporània. Creiem que aquest estil, amb la seua riquesa expressiva i adaptabilitat a diferents temes socials i culturals, té molt a oferir a la nostra comunitat.

A més a més, reconeixem la importància d'una formació de qualitat i, per això, ens comprometem a seguir oferint classes de dansa i sessions d'estiraments. Aquestes activitats no solament contribueixen al desenvolupament tècnic dels nostres membres, sinó també al seu benestar físic. La participació en concursos de dansa també seguirà sent una part essencial de la nostra trajectòria, ja que aquests esdeveniments ens donen l'oportunitat de mostrar el talent local i d'aprendre d'altres professionals i entusiastes de la dansa.

Però no volem que la dansa siga accessible solament als que ja en són part. És per això que continuarem realitzant tallers gratuïts d'expressió corporal i estiraments, oberts a tota la comunitat. Aquesta és una forma magnífica d'introduir més persones al món de la dansa i de compartir els seus múltiples beneficis.

En l'era digital en què vivim, sabem que la nostra presència en línia és més important que mai. Continuarem utilitzant el blog de la nostra pàgina web i les nostres xarxes socials com a plataformes per promocionar la dansa, compartir notícies i oferir contingut de qualitat que interessa i inspira.

D'altra banda, ens preocupa també el benestar i el desenvolupament cultural de tot el poble de Manuel. En aquest sentit, estem explorant formes de col·laborar amb altres entitats i associacions locals per a ampliar la gamma d'activitats culturals disponibles. A més, la nostra revista anual continuarà sent una plataforma on documentem els nostres èxits, les nostres experiències i els nostres somnis per al futur, amb l'esperança que siga tant una font d'inspiració com d'informació per a tots els membres de la comunitat.

En resum, amb aquests objectius clarament establerts, estem emocionats per seguir avançant en la nostra missió de fer de Manuel un lloc on "Ballar és Somiar amb els Peus." Gràcies per ser part d'aquesta apassionant aventura.



“La dansa és el futur fet a ritme”

CONTACTE:



670 59 62 74



linfo@dansamanuel.com



www.dansamanuel.com

COL·LABORADORS



GENERALITAT VALENCIANA

Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport

SEMPRE TEUA

La teua llengua



Laura Julià Sevé
Nutricionista