**JOSSELYN MORRISON**

Este entrenamiento se gener a partir de los fundamentos básicos de la técnica académica. La relación del cuerpo en su verticalidad y una auto-percepción distinta en el enfrentamiento con la gravedad. La búsqueda es entrelazar la técnica e imaginario, conduciendo al cuerpo a un camino de mayor amplitud y riesgo en el movimiento.

El objetivo principal de la semana será valorar este tipo de entrenamiento como un trabajo específico de alineación muy compatible con otros lenguajes, una herramienta a una apertura y a una gama de posibilidades expresivas y de consciencia corporal. La estructura de la clase será una preparación en ejercicios de Pilates, activando cadenas musculares, para continuar en un trabajo simple de barra con traslados de peso, alineación y ritmos. Para finalizar con secuencias de centro, fraseos y diagonales.

La invitación es acercarse a la técnica académica como un medio de apertura a un cuerpo sutil, consciente y disponible.