



LABORATORIO
INVESTIGACIÓN-ACCIÓN
SER SIENDO DANZA

2025 | ONLINE



ESPACIO
MOVIMIENTO
CONTINUO

Teórico | Práctico | Vivencial - Coordinado por Carla Lescano

www.espaciomovimientocontinuo.com.ar | [@espacio.movimiento.continuo](https://www.instagram.com/espacio.movimiento.continuo)

Lugar de encuentro para el desarrollo integral de la persona a través del movimiento

TU DANZA
EXISTENCIAL



ACERCA DE

*Explorarte – escucharte
Dar lugar a lo que emerge
Un encuentro para el despliegue de tu propia danza
Pasar por el cuerpo, encarnar
Entramar, entrelazar
Abrir espacios, convergencia
Encuentros, contacto
Espacios de crear en lo cotidiano
Para amantes de procesos de indagación*

La propuesta es desarrollar tu propia búsqueda, explorarte desde tu hacer-ser danza hoy. Cada módulo tiene ejes como centro, y un espectro a desarrollar, actuarán como disparadores mediante textos / ejercicios / diálogo y reflexión / búsquedas.

Investigar e investigarte poniendo en acción aquello que se encuentra, dar lugar, visibilizar, ampliar recursos. Además, teniendo en cuenta que **el proceso es en espiral**, todo el material quedará disponible en la plataforma para consultar cuando lo desees.

Te ofrezco un espacio de indagación, integración y sistematización de tus prácticas, encontrarte desde el movimiento.

Este laboratorio es una decantación de mi recorrido en diferentes espacios transitados entre la danza/movimiento/exploración, **un camino artístico-terapéutico.**

Laboratorio: como posibilitador de la exploración, probar, experimentar

Investigación-acción: un ir y vuelta entre la acción y la reflexión, poner en movimiento y sistematizar aquello que se mueve

Ser siendo danza: la danza como práctica cotidiana para promover el encuentro con lo propio, desde la escucha del sí-mismo. Somos procesos.

Abordaje: Enfoque Gestáltico & Danza Movimiento Terapia

LABORATORIO INVESTIGACIÓN-ACCIÓN [SER SIENDO DANZA]

ACERCA DE

Aportes de Arteterapia, movimiento auténtico, mind-body fulnes, danza del vientre fusion

Formato: vivencial - teórico/práctico

Expresiones: danza/movimiento, grafo plástica, escritura, collage, lecturas, meditaciones, entre otras

¿Qué esperar en este espacio?

Creatividad, poner en tensión, explorar, ejercicios vivenciales, espacio de diálogo compartido, integración de vivencias, lectura de material disparador, preguntas y más preguntas. No vas a encontrar una certeza predefinida, sino que **la propuesta es transitar las posibilidades y construir desde tu propia experiencia.**

Este espacio es recomendable si:

- Buscas **complementar tus clases**/mirada sobre la danza
- Sos docente y te gustaría **ampliar recursos**
- Buscas un **espacio personal de indagación** de tu propio movimiento
- Para **enriquecer** tu proceso creativo
- Buscas un espacio de **autoconocimiento a través de la danza y el movimiento**, para luego poner en manifiesto en el crear
- **Si te gusta leer/escribir/explorar/** sobre la danza
- **Si te encontrás en un punto de quiebre/estancamiento/indagación** sobre la danza
- Si consideras que los **procesos necesitan un tiempo de decante** y te interesa realizar este camino

No sugerido el espacio si:

- Buscas aprender un estilo definido de danza

EJES



PROPUESTAS DE CONTENIDOS EN 8 MÓDULOS

Proceso octogonal

La propuesta está pensada para desarrollarse en un **mínimo de 8 meses** considerando la importancia y el valor de decantar el proceso entre módulos. Los ejes se entrelazan entre sí en forma **espiralada**, es decir, los contenidos vistos en los diversos espacios son de apoyo y estímulo para los demás, amplían la mirada y se encuentran interrelacionados.

I UMBRAL

Inicios: el punto 0

¿Para qué un espacio existencial de investigación sobre danza? Desentramando la herencia de la danza/lo dado y el deber ser

El encuentro con el concepto de ser siendo danza en gerundio, somos procesos

El cuerpo en estado de danza. La improvisación en danza: la danza emergente / ciclicidad

El rol de la bitácora como espacio de construcción de procesos: diferentes maneras de expresar/registrar/desanudar/enlazar/entramar /convocar.

II PENSARSE SIENDO CUERPO

¿Qué es el cuerpo? Diversas concepciones (historia, paradigmas, enfoques) – Tener/ser-habitar un cuerpo. Algunos conceptos para poner en movimiento: percepción, interocepción, corporalidad, cuerpo fenomenológico. El cuerpo desde la mirada del enfoque gestáltico
El bodyfulness. Bloqueos y puntos de fuga.

III PUNTO Y ABISMO

La presencia: el awareness, elementos, los tres mundos del darse cuenta. La improvisación desde el continuum de la conciencia. Fuerzas que intervienen: voluntad, gravedad, la potencia. La democratización del cuerpo. La respiración como anclaje. Grounding: enraizamiento.

LABORATORIO COMPLEMENTARIO: *Danzado en el vórtice*

EJES



IV ESPECTRO

Aportes de Laban: factores del movimiento (peso, espacio, tiempo, flujo), cuerpo/effort/espacio. Patrones de movimiento Polaridad: transitando los grises, aportes del Enfoque Gestáltico

LABORATORIO COMPLEMENTARIO

Espectro - danza del vientre fusion

VI MOVER-SER

Entrelazando: en contacto con la trama, lo colectivo, el yo-mundo

Objetos inanimados y los 5 reinos como inspiración al mover-ser

Transitar lo biológico: ser huesos / músculos / fascias / articulaciones. Aportes del diálogo con los órganos del enfoque gestáltico

LABORATORIO COMPLEMENTARIO

5 elementos, una danza existencial (tierra, fuego, agua, aire, éter)

VIII DECANTACIÓN Y APERTURA

El cierre del proceso . Decantación y culminación Experiencias del recorrido. El camino del errante y la danza revolucionaria

Proyecto final individual

V ESPIRAL

Encuentro de diversos ritmos y formas de mover.

El despliegue de la propia danza. Danzar mis ritmos, ciclo de la experiencia.

Un espacio para dar lugar a la escucha de lo sutil, lo micro y lo macro

Inter y externalizar las cualidades de movimiento ¿Qué me aporta cada ritmo? Gráficar el movimiento

VII INTUICIÓN

Movimiento auténtico

Mover y dejarse mover

El concepto de tensegridad

Las imágenes que mueven

El contacto con lo intuitivo

Texturas en la danza

LABORATORIO INVESTIGACIÓN-ACCIÓN [SER SIENDO DANZA]

ADMINISTRATIVO

8 MÓDULOS TEMÁTICOS | Cada módulo constará de:

ENCUENTRO DE PRÁCTICAS	Un sábado al mes de 10-12 hs Presentación del módulo con los contenidos desde la danza y el movimiento, prácticas corporales de conciencia y exploración.
ENCUENTRO DE CONSULTORÍA	Un encuentro al mes de 1 hora 30 minutos , para sacarse dudas, esclarecer conceptos, realizar sistematizaciones de los contenidos abordados. Este encuentro queda grabado y se sube a la web.
ENTRAMADO TEÓRICO	Se encuentra en material pre-grabado subido a la plataforma de cada apartado. Videos y audios explicativos junto con diapositivas.
+ PRÁCTICAS	Cada módulo incluye prácticas extras para realizar y continuar profundizando
APUNTE	En formato pdf , síntesis de investigación de cada contenido con amplia bibliografía seleccionada
MATERIAL AUDIO VISUAL COMPLEMENTARIO	Sugerencias de videos, audios, textos para complementar
LABORATORIOS COMPLEMENTARIOS	Los módulos: III, IV y VI incluyen laboratorios extras, opcionales y complementarios

NOTA: En las grabaciones de los encuentros se resguarda la privacidad de cada participante y el contenido de lo compartido en ese momento. **Sólo se grabará mi voz y mi video**, y ello será lo que se sube a la plataforma luego de una edición.

LABORATORIO INVESTIGACIÓN-ACCIÓN [SER SIENDO DANZA]

ADMINISTRATIVO

CRONOGRAMA DE ENCUENTROS 2025 - HORARIO (ARG)

MÓDULO	PRESENTACIÓN DEL MÓDULO & PRÁCTICAS EN MOVIMIENTO	CONSULTORÍA
I UMBRAL ABRIL	Sábado 12/4 (10-12 hs)	Lunes 21/4 17.30 a 19 hs
II PENSARSE SIENDO CUERPO MAYO	Sábado 10/5 (10-12 hs)	Lunes 19/5 17.30 a 19 hs
III PUNTO & ABISMO JUNIO	Sábado 07/06 (10-12 hs) Lab complementario: 28/6 (10-12)	Lunes 16/6 17.30 a 19 hs
IV ESPECTRO JULIO	Sábado 12/07 (10-12 hs) Lab complementario: pregrabado	Lunes 21/7 17.30 a 19 hs
V ESPIRAL AGOSTO	Sábado 9/08 (10-12 hs)	Lunes 18/8 17.30 a 19 hs
VI MOVER SER SEPTIEMBRE	Sábado 6/9 (10-12 hs) Lab complementario: pregrabado	Lunes 22/9 17.30 a 19 hs
VII INTUCIÓN OCTUBRE	Sábado 11/10 (10-12 hs)	Lunes 20/10 17.30 a 19 hs
VIII DECANTACIÓN Y APERTURA NOVIEMBRE	Sábado 8/11 (10-12 hs)	Lunes 17/11 17.30 a 19 hs

LABORATORIO INVESTIGACIÓN-ACCIÓN [SER SIENDO DANZA]

ADMINISTRATIVO

- **Grupo de WhatsApp:** acompañará el recorrido durante el proceso de los encuentros
- **Foro de intercambio** en la plataforma online
- **Total carga horaria:** Acreditación de 100 hs total
- Se entrega **constancia de participación** al finalizar los encuentros. Será necesario contar con el pago completo del laboratorio y entrega de proyecto final individual.
- **“Caldero”, biblioteca audiovisual** - Presentación de entramado teórico para que realicen propias búsquedas e investigación
- Uso de **bitácora** de recorrido durante el proceso del laboratorio de investigación

OPCIONES PARA TRANSITAR ESTE CAMINO:

FORMATO ONLINE SINCRÓNICO	Encuentros pautados con fechas específicas y uso de la plataforma web como soporte
ASINCRÓNICO A TU RITMO Y TIEMPO	Podes realizar el laboratorio 100% a tu tiempo y ritmo desde la web
HÍBRIDO	Combinando ambas opciones , según tus tiempos y necesidades.

SOBRE MI



SOBRE MI

Soy Carla, me desempeño como psicóloga clínica. Trabajo desde el enfoque gestáltico y la danza movimiento terapia con población adulta en modalidad de psicoterapia individual y grupal. Además, coordino talleres vivenciales y laboratorios orientados al autoconocimiento y desarrollo personal desde un enfoque artístico-terapéutico. Llevo a cabo mi proyecto personal: Espacio Movimiento Continuo, lugar de encuentro para el desarrollo integral de la persona a través del movimiento desde el año 2016.

Soy bailarina y profe de danza, danzo desde mi adolescencia, también me formé como acompañante terapéutica e instructora de yoga, incluyo la meditación-mindfulness e improvisación en danza en mi práctica personal.

Mi pasión es integrar desde el arte y la salud acompañando procesos. Me gusta la lectura, la filosofía, los animales y plantas, el arte, los procesos creativos y estar en contacto con la naturaleza en actividades al aire libre. Disfruto de escribir en el blog, plasmando las experiencias a través de la palabra, el movimiento y el registro fotográfico.

[WEB](#)

[INSTAGRAM](#)

[LINKEDIN](#)

ACERCA DE ESPACIO MOVIMIENTO CONTINUO

Espacio Movimiento Continuo - Lugar de encuentro para el desarrollo integral de la persona a través del movimiento

Espacio psicoterapéutico, de autoconocimiento y desarrollo personal. Abordaje desde el Enfoque Gestáltico. Psicoterapia en Movimiento - Danza Movimiento Terapia / Laboratorios / Talleres vivenciales. Desde Córdoba, Argentina al mundo. Modalidad online / presencial.

LABORATORIO INVESTIGACIÓN-ACCIÓN [SER SIENDO DANZA]

Nos encontramos desde el movimiento



ESPACIO
MOVIMIENTO
CONTINUO

Carla Escano

Lic. en Psicología M.P. 11261
Danza Movimiento Terapeuta
Enfoque Gestáltico