

Το Διεθνές Φεστιβάλ Χορού Καλαμάτας, δίνοντας προτεραιότητα στην εκπαίδευση των χορευτών της πόλης και της ευρύτερης περιοχής εγκαινίασε την περίοδο 2018-2019 το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Keep Dancing, το οποίο συνεχίζεται μέχρι σήμερα.

Το πρόγραμμα διοργανώνεται σε συνεργασία με την Δημοτική Σχολή Χορού Καλαμάτας και περιλαμβάνει την διεξαγωγή σεμιναρίων σύγχρονου χορού με καταξιωμένους καθηγητές χορού από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Σκοπός του προγράμματος είναι η καθιέρωση εκπαιδευτικών σεμιναρίων από προσκεκλημένους καθηγητές σε όλη τη διάρκεια του έτους, η εξασφάλιση υψηλής ποιότητας εκπαιδευτικού περιεχομένου, η τροφοδότηση του καλλιτεχνικού δυναμικού της πόλης με σημαντικά ερεθίσματα, καθώς και η υποστήριξη των ταλέντων της πόλης και της ευρύτερης περιοχής.

Πρόγραμμα Εργαστηρίων

27-28 Ιανουαρίου

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΜΩΡΟΥΤ
Sculpting Body Images
Fighting Monkey 50+

24-25 Φεβρουαρίου

ΣΩΤΗΡΙΑ ΚΟΥΤΣΟΠΕΤΡΟΥ
A Gravity Play

30-31 Μαρτίου

ΧΡΗΣΤΟΣ ΞΥΡΑΦΑΚΗΣ
A Dance Class

20-21 Απριλίου

ΠΛΩΤΙΝΟΣ ΗΛΙΑΔΗΣ
Speed the Spiral

25-26 Μαΐου

ΝΙΚΟΛΑΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ
Fast Yet Soft X Slow Yet Sharp



27- 28.01

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΜΩΡΟΥΤ
Sculpting Body Images

Το σεμινάριο *Sculpting Body-Images* χαρακτηρίζεται από έντονη σωματικότητα, η οποία θέτει προκλήσεις στα ήδη γνώριμα και οικεία κινητικά μοτίβα των συμμετεχόντων, με έμφαση στην πολλαπλότητα και την πολυπλοκότητα των «εικόνων» που μπορεί να δημιουργήσει το σώμα. Είτε σε συνθήκες καθημερινότητας είτε επί σκηνής, άλλοτε με γυμνό μάτι και άλλοτε μέσα από το φακό της κάμερας, το σώμα μας είναι ένα δυναμικό εργαλείο σε διαρκή μεταμόρφωση. Ωστόσο, χρειάζεται να επαναπροσδιορίσουμε τα όριά του, εάν επιθυμούμε να «πλάσουμε» εκ νέου τη μορφή του. Μέσω χωρικών, χρονικών και κινητικών περιορισμών, καθώς και μέσω παιχνιδιών εμπνευσμένων από την πρακτική *Fighting Monkey* (ιδρυτές της οποίας είναι η Λίντα Καπετανέα & ο Jozef Fruček), θα θέσουμε το σώμα σε συνεχή κίνηση και θα μελετήσουμε τη σωματική μας δομή. Σκοπός είναι να διευρύνουμε την κινητική μας ταυτότητα, βελτιώνοντας ταυτόχρονα δύναμη, αντοχή και ευλυγισία. Το σεμινάριο *Sculpting Body-Images* προσκαλεί τους συμμετέχοντες να θέσουν το σώμα στο επίκεντρο της προσοχής τους μέσα από μία οπτική 360, εφαρμόζοντας παράλληλα μια σειρά εργαλείων που οδηγούν στην ανάπτυξη της προσωπικής τους μεθοδολογίας και καλλιτεχνικής τους φωνής με απώτερο στόχο μια πιο γνήσια σύνδεση ανάμεσα στους ίδιους, το έργο τους, και το κοινό.

Απόφοιτος της Κρατικής Σχολής Ορχηστικής Τέχνης (Κ.Σ.Ο.Τ.), του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου – Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών (Ε.Μ.Π.) και του Πανεπιστημίου Τεχνών ArtEZ (Master Theatre Practices - Ολλανδία), η **Πηνελόπη Μωρούτ** είναι διατομεακή καλλιτέχνις και χορογράφος, η οποία εστιάζει στη δημιουργία υβριδικών έργων μέσω της διασταύρωσης και συγχώνευσης διαφορετικών τεχνικών, τόσο από τις παραστατικές όσο και από τις εικαστικές τέχνες. Ως περφόρμερ, έχει συνεργαστεί με την ομάδα χορού JUKSTA, τον σκηνοθέτη Κώστα Φιλίππου (Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου), τη χοροθεατρική ομάδα So7 Company και από το 2018, συνεργάζεται με θεατρικές ομάδες, αναλαμβάνοντας σκηνοθεσία/χορογραφία/σκηνογραφία. Ως βιντεογράφος, έχει συμμετάσχει στη Διεθνή Έκθεση HUMAN RIGHTS? | THE FUTURE'S SHAPE #WomenCanSaveTheWorld, στη Διεθνή Έκθεση REA!Art Fair (IT), καθώς και σε διάφορα φεστιβάλ video dance & dance animation ανά τον κόσμο (Βραζιλία, Γαλλία, Ελλάδα, Ινδονησία, Γερμανία). Μέσα στα χρόνια έχει εξελίξει το σεμινάριο *Sculpting Body-Images*, το οποίο διδάσκει ανά τον κόσμο (Munus Encuentro - Μεξικό, PERA GAU School of Performing Arts - Κύπρος, KDF Keep Dancing - Ελλάδα, Murate Art District - Ιταλία, Àrea Espai de Dansa i Creació - Ισπανία, The School of Disobedience - Ουγγαρία), ενώ συνεχίζει να αντλεί έμπνευση, να εκπαιδεύεται και να διδάσκει την πρακτική *Fighting Monkey* των Λίντα Καπετανέα και Jozef Fruček. Το 2021, η Πηνελόπη ίδρυσε την ομάδα Cross iMPact και έλαβε χρηματοδότηση από το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού για το τελευταίο της έργο *THE BOX // that dead space between us*, το οποίο έκανε πρεμιέρα στο 28ο Διεθνές Φεστιβάλ Χορού Καλαμάτας, μαζί με το σόλο *NADEZHDA* στο πλαίσιο του Dance in the City. Για το έτος 2023-2024, έλαβε υποστήριξη από το Murate Art District (Φλωρεντία, IT).



27- 28.01

ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΜΩΡΟΥΤ
Fighting Monkey 50+

Το εργαστήρι κίνησης ενηλίκων *Fighting Monkey Practice 50+* έχει ως στόχο να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στις βασικές αρχές της πρακτικής *Fighting Monkey* και, κυρίως, στη διαδικασία έξυπνης εξάσκησης και βιώσιμης γήρανσης. Πρόκειται για μια εφαρμοσμένη πρακτική ανθρώπινης ανάπτυξης μέσα από την κίνηση, την οποία ανέπτυξαν ο Jozef Fruček και η Λίντα Καπετανέα. Η πρακτική *Fighting Monkey* διερευνά:

1. Τη διαδικασία της γήρανσης, τρόπους διατήρησης της υγείας των αρθρώσεων αλλά και συνολικά του μυοσκελετικού συστήματος προκειμένου να διατηρείται η κινητικότητα μας μέσα στον χρόνο.
2. Την ανάπτυξη της ελαστικότητας του σώματος και της πλαστικότητας του εγκεφάλου μέσα από ειδικά σχεδιασμένα παιχνίδια κίνησης τα οποία αποσκοπούν στη διατήρηση της νεότητας του νευρικού συστήματος.
3. Την ανάπτυξη καλύτερου συντονισμού στο σώμα και τον ρόλο του στη μικρή και μεγάλη κλίμακα της ανθρώπινης ζωής.
4. Την ανάπτυξη επικοινωνίας τόσο με τον εαυτό μας όσο και με το περιβάλλον μας, με στόχο την ενίσχυση της ικανότητας μάθησης και τη δημιουργία «ιστοριών», οι οποίες μας εμπνέουν και τροφοδοτούν την όρεξή μας για ζωή.

Στο εργαστήρι *Fighting Monkey Practice 50+* οι συμμετέχοντες θα παίξουν ανορθόδοξα παιχνίδια για τη βελτίωση της μνήμης, τον καλύτερο συντονισμό των κινήσεων του σώματος, την αφύπνιση των αρθρώσεων και την αναζωογόνηση του νευρικού συστήματος.

Απόφοιτος της Κρατικής Σχολής Ορχηστικής Τέχνης (Κ.Σ.Ο.Τ.), του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου – Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών (Ε.Μ.Π.) και του Πανεπιστημίου Τεχνών ArtEZ (Master Theatre Practices - Ολλανδία), η **Πηνελόπη Μωρούτ** είναι διατομεακή καλλιτέχνις και χορογράφος, η οποία εστιάζει στη δημιουργία υβριδικών έργων μέσω της διασταύρωσης και συγχώνευσης διαφορετικών τεχνικών, τόσο από τις παραστατικές όσο και από τις εικαστικές τέχνες. Ως περφόρμερ, έχει συνεργαστεί με την ομάδα χορού JUKSTA, τον σκηνοθέτη Κώστα Φιλίππου (Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου), τη χοροθεατρική ομάδα So7 Company και από το 2018, συνεργάζεται με θεατρικές ομάδες, αναλαμβάνοντας σκηνοθεσία/χορογραφία/σκηνογραφία. Ως βιντεογράφος, έχει συμμετάσχει στη Διεθνή Έκθεση HUMAN RIGHTS? | THE FUTURE'S SHAPE #WomenCanSaveTheWorld, στη Διεθνή Έκθεση REA! Art Fair (IT), καθώς και σε διάφορα φεστιβάλ video dance & dance animation ανά τον κόσμο (Βραζιλία, Γαλλία, Ελλάδα, Ινδονησία, Γερμανία). Μέσα στα χρόνια έχει εξελίξει το σεμινάριο *Sculpting Body-Images*, το οποίο διδάσκει ανά τον κόσμο (Munus Encuentro - Μεξικό, PERA GAU School of Performing Arts - Κύπρος, KDF Keep Dancing - Ελλάδα, Murate Art District - Ιταλία, Àrea Espai de Dansa i Creació - Ισπανία, The School of Disobedience - Ουγγαρία), ενώ συνεχίζει να αντλεί έμπνευση, να εκπαιδεύεται και να διδάσκει την πρακτική *Fighting Monkey* των Λίντα Καπετανέα και Jozef Fruček. Το 2021, η Πηνελόπη ίδρυσε την ομάδα Cross iMPact και έλαβε χρηματοδότηση από το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού για το τελευταίο της έργο *THE BOX // that dead space between us*, το οποίο έκανε πρεμιέρα στο 28ο Διεθνές Φεστιβάλ Χορού Καλαμάτας, μαζί με το σόλο *NADEZHDA* στο πλαίσιο του Dance in the City. Για το έτος 2023-2024, έλαβε υποστήριξη από το Murate Art District (Φλωρεντία, IT).

KDF

KEEP DANCING ————— > 2024



24- 25.02

ΣΩΤΗΡΙΑ ΚΟΥΤΣΟΠΕΤΡΟΥ
A Gravity Play

Στο πλαίσιο του εργαστηρίου, θα επικεντρωθούμε στη χρήση του βάρους, εξετάζοντας τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει το σώμα μας και την κίνησή μας στον χώρο. Θα αναλύσουμε τη μετάβαση από μια κίνηση σε μια άλλη, θα εντοπίσουμε μοχλούς του σώματός μας και θα πειραματιστούμε με τη λειτουργία τους σε διάφορα επίπεδα και άξονες. Επιπλέον, θα εργαστούμε πάνω στη σχέση σώματος-εδάφους, ενώ θα διερευνήσουμε την ακρίβεια στην πρόθεση της κίνησης και τη σωματική αντίληψη που μπορεί να προκύψει από αυτήν.

Η **Σωτηρία Κουτσοπέτρου** γεννήθηκε στο Ηράκλειο Κρήτης το 1997. Αποφοίτησε από την Κρατική Σχολή Ορχηστρικής Τέχνης το 2018 και είναι φοιτήτρια στο τμήμα Θεωρίας και Ιστορίας της Τέχνης στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών στην Αθήνα. Ως χορεύτρια έχει συνεργαστεί, μεταξύ άλλων, με τους Τζένη Αργυρίου, Anna Konjetzky, Χρήστο Παπαδόπουλο, Ίριδα Καραγιάν, Δημήτρη Παπαϊωάννου, Αναστασία Βαλσαμάκη και Θάνο Παπακωνσταντίνου, δίνοντας παραστάσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Το 2019 έγινε μέλος της ομάδας χορού MiR Dance Company στη Γερμανία, όπου συνεργάστηκε με τους χορογράφους Ivgi & Greben, Mauro Bigonzetti, Giuseppe Spota και Antonin Comestaz. Το 2022 παρουσίασε στο Διεθνές Φεστιβάλ Χορού Καλαμάτας την πρώτη σόλο δουλειά της με τίτλο *so it goes**. Διδάσκει σύγχρονο χορό σε σχολές και στούντιο, ενώ το 2023 προσκλήθηκε να παραδώσει μαθήματα ως guest teacher στην Όπερα της Λυών.

KDF

KEEP DANCING ————— > 2024



30- 31.03

ΧΡΗΣΤΟΣ ΞΥΡΑΦΑΚΗΣ
A Dance Class

Ένα ανοιχτό μάθημα χορού που απευθύνεται σε όλους – επαγγελματίες και ερασιτέχνες χορευτές – αλλά και σε κάθε άνθρωπο με ενδιαφέρον για το σύγχρονο χορό και την κίνηση χωρίς προηγούμενη εμπειρία απαραίτητα. Στο μάθημα θα εργαστούμε πάνω σε τεχνικές ανάπτυξης της σχέσης μας με το έδαφος, θα προσεγγίσουμε διάφορους τρόπους μετακίνησης στο χώρο και θα έρθουμε σε επαφή με μεθόδους ενδυνάμωσης του σώματος. Το μάθημα ξεκινά με αυτοσχεδιαστικές ασκήσεις και με ασκήσεις βασισμένες στις τεχνικές Release και Limon, οι οποίες σταδιακά οδηγούν στη δημιουργία ενός τελικού συνδυασμού. Ο ρυθμός και η μουσική αποτελούν αναπόσπαστα συστατικά του μαθήματος.

Ο **Χρήστος Ξυραφάκης** γεννήθηκε το 1989 στο Αγρίνιο. Αποφοίτησε από την Κρατική Σχολή Ορχηστρικής Τέχνης (ΚΣΟΤ) το 2013 και το ακαδ. έτος 2014-2015 παρακολούθησε μεταπτυχιακές σπουδές στη χορογραφία στο SEAD ως υπότροφος του Ιδρύματος Ωνάση, καθώς και το εντατικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα “Ex-In” πάνω στις τεχνικές *Flying Low & Passing Through*, υπό τη διεύθυνση του David Zambrano. Είναι επίσης απόφοιτος του τμήματος Μαθηματικών του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ). Είναι μέλος του βασικού θιάσου της παράστασης *The Thread*, σε χορογραφία του Russell Maliphant. Έχει συνεργαστεί με διάφορους χορογράφους και σκηνοθέτες εντός και εκτός Ελλάδος, μεταξύ των οποίων οι Jukstaroz, οι As Palavras του Claudio Bernardo, ο Κωνσταντίνος Ρήγος, η Hellenic Dance Company, και ο Olatz de Andrés. Το 2017 συμμετείχε ως ερμηνευτής στην παραγωγή του Εθνικού Θεάτρου *Άλκηστις* σε σκηνοθεσία της Κατερίνας Ευαγγελάτου. Έχει εργαστεί ως βοηθός χορογράφου σε δημιουργίες των Jukstaroz, του Roberto Olivan και του Robert Clark. Το 2017 μαθήτευσε δίπλα στον Δημήτρη Παπαϊωάννου στο πλαίσιο της παραγωγής *The Great Tamer* (Ο Μεγάλος Δαμαστής). Το 2018 συνδημιούργησε με τον Άντι Τζούμα την παραγωγή *OK, that's you..* για το Φεστιβάλ Νέων Χορογράφων της Στέγης Γραμμάτων & Τεχνών του Ιδρύματος Ωνάση. Είναι μέλος του διδακτικού προσωπικού της Ανώτερης Επαγγελματικής Σχολής Χορού της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, όπου διδάσκει σύγχρονο χορό. Επίσης, το 2019 κλήθηκε ως επισκέπτης καθηγητής να διδάξει στην Κρατική Σχολή Ορχηστρικής Τέχνης (ΚΣΟΤ) και στην Εθνική Ακαδημία Μπαλέτου της Αλβανίας.

KDF

KEEP DANCING ————— > 2024



20- 21.04

ΠΛΩΤΙΝΟΣ ΗΛΙΑΔΗΣ

Speed the Spiral

Μέσα από την πρακτική του μαθήματος *Speed the Spiral*, το σώμα αντιμετωπίζεται ως ένα άρτιο εργαλείο, ικανό να ελέγχει και να ενεργοποιεί στο μέγιστο βαθμό το νευρομυϊκό σύστημά του. Η εξέλιξη της τεχνικής καλλιεργείται παράλληλα με την χορευτικότητα μέσα από ποικίλους χορευτικούς συνδυασμούς, χαρακτηριστικό των οποίων αποτελεί η συνεχόμενη ροή της κίνησης σε συνδυασμό με τις διάφορες εναλλαγές δυναμικών. Οι μαθητές καλούνται να διερευνήσουν τον τρόπο της σωστής διαχείρισης του σώματος τους, με συνέπεια τη διαρκή εξέλιξη της τεχνικής. Στόχο των μαθημάτων *Speed the Spiral* αποτελεί η εκπαίδευση του σώματος ώστε να είναι σε θέση να ανταποκρίνεται με ακρίβεια σε υψηλού βαθμού πολυπλοκότητας κινήσεις που καλείται να εκτελέσει. Θέτοντας στο επίκεντρο της εργασίας την σπειροειδή κίνηση, εξασκούμαστε στη συνεχόμενη μεταφορά ροής ενέργειας από το ένα σημείο του σώματος στο άλλο με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια.

Ο **Πλωτίνος Ηλιάδης** σπούδασε χορό στην Κρατική Σχολή Ορχηστρικής Τέχνης (ΚΣΟΤ) και αποφοίτησε από την Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού Ραλλού Μάνου. Έχει ολοκληρώσει το μεταπτυχιακό πρόγραμμα *Performing in Art* στην ακαδημία χορού SEAD της Αυστρίας. Είναι αριστούχος του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Π.Μ.Σ.) Εκπαίδευση στο Χορό του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ) και πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών (Α.Π.Θ.) με κατεύθυνση στη Βιολογία της Άσκησης. Έχει εκδώσει το βιβλίο Εγχειρίδιο Σύγχρονου Χορού, Θεωρία·Ανάλυση·Διδασκαλία και είναι δημιουργός της τεχνικής *Speed the Spiral*.

KDF

KEEP DANCING ————— > 2024

25- 26.05

ΝΙΚΟΛΑΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ
Fast Yet Soft X Slow Yet Sharp



Ανοιχτό σε όσους ενδιαφέρονται να ενεργοποιήσουν το σώμα τους μέσω του σύγχρονου χορού, το *Fast yet Soft X Slow yet Sharp* είναι ένα τεχνικό μάθημα βασισμένο στην ολιστική προσέγγιση της κίνησης του σώματος. Εστιάζοντας στην ενδυνάμωση μέσα από τον καθοδηγούμενο αυτοσχεδιασμό, αλλά και μέσα από συγκεκριμένο κινητικό υλικό, θα παίξουμε με την εναλλαγή δυναμικών και ποιοτήτων, καθώς και με την ταχύτητα. Το πιο σημαντικό όμως, πέρα από τη βελτίωση της τεχνικής μας, είναι να μπορέσουμε να εμπιστευτούμε τον εαυτό και το σώμα μας, ώστε να αντλούμε χαρά από τη διαρκή ενασχόληση και εξάσκηση πάνω στην κίνηση.

Ο **Νικόλας Χατζηβασιλειάδης** είναι χορευτής, ηθοποιός, χορογράφος και δάσκαλος σύγχρονου χορού. Αποφοίτησε το 2011 από τη Δραματική Σχολή «Εμπρός Θέατρο - Εργαστήριο» και το 2016 από την Κρατική Σχολή Ορχηστρικής Τέχνης. Στο θέατρο έχει συνεργαστεί με σπουδαίους σκηνοθέτες, όπως η Κατερίνα Ευαγγελάτου, ο Έκτορας Λυγίζος, ο Θάνος Παπακωνσταντίνου, η Άννα Μακράκη, η Φρόσω Λύτρα, ο Γιάννης Κακλέας, η Ελένη Παργινού και η Στέλλα Μιχαηλίδου. Στο χορό έχει συνεργαστεί σε παραγωγές της Hellenic Dance Company την περίοδο 2014-2018, ενώ έχει συνεργαστεί και με τους: Αναστασία Βαλσαμάκη (2017, Sync), Krama Dance Company (2017, a.m.), Millicent Hodson και Kenneth Archer (2018, *La Creation du Mode*), Syn-kinisi Contemporary Dance (2018, *Σημείωσις*), Int.P Dance Co (2018, *Puzzle-D*), Αθανασία Κανελλοπούλου (2019, *Exodus*), Ιουλία Ζαχαράκη (2020, *Into the Flux: Jungle*), Ζαφειρία Τσιρακάκη-Quo Vadis Dance Co. (2021, *THE SHOW!*), Μαριάννα Καβαλιεράτου (2021, *They*), Russell Maliphant / Lavris Production (2022, *The Thread*). Ακόμη, το 2020, στο Arc for Dance Festival παρουσίασε την πρώτη ατομική του δημιουργία 3 and a HALF. Το 2021, στο Patras Art Festival (PAF), παρουσίασε το έργο του -*Not now. -But when?* ενώ στα πλαίσια του residency *Between the Seas: Mediterranean Performing Arts Festival* παρουσίασε τη συνεργασία του σε σύνθεση και ερμηνεία με τη Χριστίνα Σκουτέλα, με τίτλο State of Limbo. Τέλος, σε συνεργασία με τη Στέλλα Μιχαηλίδου χορογράφησαν για το ΔΗΠΕΘΕ Κοζάνης το έργο *Τζιτζιμιτζιχοτζιριά*.

KDF

KEEP DANCING ————— > 2024

Σε συνεργασία με



Ώρες διδασκαλίας

Σάββατο: 17:00-18:30, 18:30-20:00

Κυριακή: 10:00-11:30, 11:30-13:00

Συμμετοχές

τηλ: 2721083086 (καθημερινά 16:00-20:00)

mail: dance@kalamatafaris.gr

Το κόστος κάθε σεμιναρίου ανέρχεται στα 10 ευρώ.

Οι μαθητές της Δημοτικής Σχολής Χορού έχουν ειδική τιμή 5 ευρώ ανά σεμινάριο.



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΚΕΝΤΡΟ
ΧΟΡΟΥ
ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ