

## **Get Physical Process**

Is the combination of theory with practice- establishing strong, efficient alignment and stretch distribution whilst providing the body with greater .articulation and range

The floor technique aligns and moves the body through space using the skeletal .and the muscular system

Modern contemporary dance and Capoeira with contact is the source for this movement, and it's these elements that make the difference of "Get Physical .Process. That creates strong possibility for change

Wednesday: 7pm-8:30pm  
with movement experience

Contact: [www.grupooito.com](http://www.grupooito.com)  
[ricardo.depaula8@gmail.com](mailto:ricardo.depaula8@gmail.com)

## **Get Physical Process**

Ist eine Kombination aus Theorie und Praxis, welche dem Körper zu einem kräftigeren und effizienteren Alinement verhilft. Tiefe Dehnungen schaffen im Körper mehr Bewegungsfreiheit und erlauben eine differenziertere

. Artikulation

Die Bodenarbeit richtet den Körper neu aus und bewegt ihn durch den Raum, .wobei sie den Fokus auf das Skelett-und Muskelsystem richtet

Die Quellen für die Bewegungen setzen sich aus Elementen des Zeitgenössischen Tanzes, Capoeira und der Contact Improvisation zusammen. Diese Kombination zeichnet den "Get Physical Process" aus und ist eine kraftvolle Möglichkeit für .Veränderung

Mittwoch: 19h-20:30h  
mit Bewegungserfahrung

Kontakt: [www.grupooito.com](http://www.grupooito.com)  
[ricardo.depaula8@gmail.com](mailto:ricardo.depaula8@gmail.com)