

「多空間」任玩任跳舞蹈日(免費舞蹈工作坊)

舞蹈無界限，只要你願意踏出一步，舞蹈就是你的……！一系列免費舞蹈工作坊歡迎任何愛跳舞人士參加，並感受舞蹈帶來的樂趣。

工作坊包括：環境舞蹈、即興、接觸即興、當代舞、親子舞班、兒童舞蹈創作班等。

日期: 2024 年 11 月 3 日

時間: 上午 9 時半至下午 5 時半

地點: 「多空間」

工作坊詳情：:

時間：上午 9 時半至 10 時 20 分

工作坊一：樂齡舞蹈（50 歲或以上）

長者除咗齊齊舞，廣場舞同健體操之外，其實都可以好有創意，想試吓做個創意長者？一於嚟呢個工作坊體驗一下。

舞蹈導師：丸仔 yuenjie MARU

時間：上午 10 時半至 11 時 20 分

工作坊二：親子舞蹈（3 至 6 歲連同一位家長）

身體接觸能打破隔膜，工作坊將透過遊戲及身體來作溝通和交流，來體驗一下身體如何成為交流的遊樂場！

舞蹈導師：鍾雪顏 Hermia CHUNG Suet Ngan

時間：上午 11 時半至下午 12 時 20 分

工作坊三：兒童創意舞蹈（5 至 8 歲）

動是小孩的本能，小孩子的創意和想像力豐富得我們成年人也吃驚！工作坊將透過遊戲、音樂及不同的道具引發兒童的創意及想像，同時體驗舞動帶來的樂趣！

舞蹈導師：鍾雪顏 Hermia CHUNG Suet Ngan

時間：下午 12 時半至 1 時 20 分

工作坊四：Contact Kids（3 至 8 歲連同一位家長）

透過身體接觸及接觸即興父母與子女可以同共同感受這種身體交流帶來的聯繫和舞動的樂趣。

舞蹈導師：馬才和 Victor MA Choi-wo

時間：下午 1 時半至 2 時 20 分

工作坊五：初嘗當代舞（12 歲或以上）

透過簡單的地板練習到站立的基本身體鍛鍊，再去到跟隨音樂的舞動，當代舞訓練能延伸你身體幅度及發掘你身體的潛能，並享受舞動的樂趣！

舞蹈導師：嚴明然 Mandy YIM Ming-yin

時間：下午 2 時半至 3 時 20 分

工作坊六：有機形體及轉化舞蹈（10 歲或以上）

舞蹈與不同媒體如可能夠共融轉化？來品嚐這一課「有機形體及轉化訓練」，你將會發覺原來任何東西都可以轉化為舞蹈…！

舞蹈導師：馬才和 Victor MA Choi-wo

時間：下午 3 時半至 4 時 20 分

工作坊七：接觸即興（12 歲或以上）

接觸即興是上世紀 70 年代開始發展出來的舞蹈訓練，對後世的影響頗為深遠。你有興趣來感受一下這個透過地心引力及身體互動發展出來的即興舞蹈嗎？這將是一次難得的機會！

舞蹈導師：馬才和 Victor MA Choi-wo

時間：下午 4 時半至 5 時 20 分

工作坊八：拉丁共舞 Cha Cha Cha（10 歲或以上）

拉丁舞的熱情與奔放並非我們想像中的那麼簡單，導師芳婷把當代舞蹈的一些元素與拉丁舞結合，你夠膽來一啗嚐拉丁舞帶來的創意與熱情嗎？

舞蹈導師：何芳婷 Fonteyn HO Fong Ting