

# Ζωή Βάλερη

## Βιογραφικό Σημείωμα

Το 2002, ολοκλήρωσα Μεταπτυχιακό Dance Theatre Studies (χορολογικής ανάλυσης, χορογραφίας και εκπαίδευσης) στο Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance, City University του Λονδίνου. Έκτοτε δίδαξα, χόρευα, χορογράφησα και σπούδασα περαιτέρω στην Ολλανδία, την Ισπανία, την Πορτογαλία, τη Γερμανία, την Ελλάδα, την Ουκρανία, την Ταϊλάνδη το Ισραήλ και αλλού.



Πληροφορούμαι από:

- τεχνικές χορού και κίνησης όπως Limon, Axis Syllabus, Flying Low, Passing Through, Contact, Yoga, αυτοσχεδιασμό, στιγμιαία και ανοιχτή σύνθεση, σωματικό θέατρο
- από σωματικές και θεραπευτικές μεθόδους όπως Pilates, T'ai chi ch'uan, Alexander, Feldenkrais, Qi Gong, Voicing
- από διάφορες μορφές παραστατικών τεχνών, τέχνες ήχου/φωνής, πολεμικές τέχνες, τέχνες τσίρκου και ακροβατικά.

Τα τελευταία 20 χρόνια χορογραφώ, χορεύω και διδάσκω σε εκπαιδευτικά, καλλιτεχνικά και θεραπευτικά προγράμματα για παιδιά, εφήβους και ενήλικες.

Είμαι δημιουργός του [Ενσώμα](#), μία προσέγγιση στην τέχνη της κίνησης που καλλιεργεί λεπτομερή αντίληψη, επίγνωση και διαχείριση του σώματος και του νου.

Υποστηρίζει και εξουσιοδοτεί την πολύτιμη σοφία που ενσωματώνουμε, τα ένστικτα και την αισθητική νοημοσύνη.



Με απασχολούν ιδιαίτερα η σύνθεση ανοιχτής δομής και η στιγμιαία σύνθεση, οι διαδραστικές και διεπιστημονικές παραστάσεις, οι θεατρικές αλημείες, οι παραστατικές τέχνες χωρίς αποκλεισμούς και αποκλειστικότητες και η ενσωμάτωση τεχνών κίνησης, ήχου και επαφής στην εκπαίδευση.



Από το 2009 διευθύνω τα καλλιτεχνικά, εκπαιδευτικά και πολιτιστικά προγράμματα της [Casa Lucia](#).

[Λεπτομερές Βιογραφικό](#)

[www.ensoma.gr](http://www.ensoma.gr)