



Gravity & Grace

retiro internacional de danza Open Floor

*un viaje inmersivo hacia el movimiento, la danza,
la consciencia y el descubrimiento creativo.*



KINĒSIS
COLLECTIVE
art of moving humanity



OPEN
FLOOR
Movement Practice

Aluenda, España
Junio 10 - 14, 2026



Gravity & Grace

retiro de Open Floor

acerca del retiro

La vida nos invita a sostener la paradoja: entre estar arraigados y expandidos, suaves y fuertes, tiernos y resilientes.

Acompáñanos en un retiro inmersivo de Open Floor con duración de 4 días donde exploraremos la interacción dinámica entre la gravedad y la gracia: la fuerza que nos ancla y la energía que nos eleva y nos libera.

A través de propuestas de movimiento, invitaremos al cuerpo a la presencia, danzando con lo que nos frena y lo que nos impulsa hacia adelante.

Esta exploración te brindará herramientas para afrontar la vida con mayor resiliencia y apertura, encontrando el equilibrio en cómo podemos tener una presencia sólida para nosotros mismos y para los demás, y rendirnos a la belleza de la gracia.

Ya sea que te sientas con curiosidad o cautela, este es un lugar donde tu movimiento es bienvenido, donde tu danza siempre es suficiente. Es un espacio para respirar, para hacer una pausa, para acunar con ternura todos los fragmentos que nos hacen completos.

Todos los cuerpos, todas las historias, todos los ritmos son bienvenidos. No se requiere experiencia previa en danza.

"Gravity and Grace" (Gravedad y Gracia) es un término que se usa a menudo para describir una dualidad de fuerzas opuestas.

Mientras que la gravedad nos arraiga a la tierra, dándonos peso y solidez, la gracia nos eleva, liberándonos para conectar con algo más grande, ya sea el espíritu, la naturaleza o la comunidad.

Donde la gravedad proporciona estabilidad, la gracia trae fluidez.

Donde la gravedad ancla el cuerpo, la gracia invita a la libertad de movimiento.

En esencia, "Gravity and Grace" explora fuerzas aparentemente opuestas: las luchas y alegrías de la condición humana terrenal, con su fusión y disolución en una gracia divina, una entrega natural a algo más profundo.

Inglés, Italiano & Español

El retiro se impartirá principalmente en **inglés**, ocasionalmente en **Italiano** y **Español** cuando sea necesario.

“La gracia es la elegancia del alma en movimiento.”

Anónimo



Gravity & Grace

retiro de Open Floor

para quienes

desean un espacio acogedor para explorar la sabiduría innata del cuerpo, cultivando la presencia, la creatividad y la conexión.

Para qué participar?

Este es un retiro que pone al cuerpo en primer plano de nuestra vida en el mundo. Puede ser perfecto para ti si quieres...

- para descansar, recuperarte y recordar que tu cuerpo es tu hogar.
- para aprender más sobre el currículum de Open Floor.
- para incorporar más movimiento y danza a tu vida.
- para ayudarte a afrontar los desafíos y las alegrías de la vida a través de una práctica corporal.
- para hacer un espacio de las presiones cotidianas en un entorno hermoso.
- para celebrar la vida en movimiento.

Este retiro es adecuado para:

- *Todos los Cuerpos*
Personas que se inician (y también las que ya tienen experiencia!) en el movimiento corporal y sienten curiosidad por explorar cómo puede serles útil a sí mismas y a los demás.
Todos los cuerpos, historias y capacidades son bienvenidos.
- *Practicantes asiduos*
Personas que ya bailan y desean obtener más información sobre el programa Open Floor.
- *Profesionales*
Personas en campos como asistencia social, salud, la facilitación del movimiento y la educación, que desean incluir la corporalidad y la atención plena en su trabajo.
- *Profesionales Terapéuticos*
Personas que ya trabajan con enfoques corporales o desean integrarlos en su práctica profesional.

Este retiro está abierto a todos; no se requiere experiencia en danza.

“No me interesa tanto cómo se mueven sino más bien qué los mueve.”

Pina Bausch



Gravity & Grace

retiro de Open Floor

acerca de Open Floor

Open Floor International es una organización mundial sin fines de lucro que inspira a la gente a moverse.

Qué es Open Floor?

Open Floor es una práctica de movimiento consciente que ofrece una serie de recursos que nos permiten conectar, explorar y expresarnos libre y auténticamente a través de la danza, la música y la atención plena,

La práctica ofrece herramientas para apoyarnos a nosotros mismos y contribuir de manera significativa a los demás y a nuestras comunidades.

En ella se integran todas las dimensiones de nuestro ser (mente, cuerpo, emociones y alma) al conectar la respiración, el movimiento y la consciencia del momento presente. Nutre nuestra necesidad de expresión, potencia nuestra presencia, despierta la creatividad y satisface nuestras necesidades relacionales y de pertenencia, permitiéndonos conectar plenamente con la vida y fluir con ella.

El currículum de Open Floor nos ofrece herramientas para navegar la vida cotidiana a través de la consciencia corporal, integrando en el cuerpo experiencias de fluidez y estabilidad, expansión y contracción, quietud y acción, presencia y ausencia, acercándonos a lo que deseamos o alejándonos de lo que no nos sirve... y mucho más.

Durante el retiro, compartiremos los fundamentos del currículum de movimiento de Open Floor.

Recursos Fundamentales de Movimiento - CMR

- Centro
- Grounding
- Activación & Asentamiento
- Expansión & Contracción
- Acercarse & Alejarse
- Consciencia Espacial
- Liberar
- Disolver
- Vector
- Pausa

Los Recursos Fundamentales de Movimiento (CMR) ofrecen un marco flexible para mejorar el bienestar dentro y fuera de la pista de baile. En la danza, los utilizamos para ampliar nuestro rango de movimiento, explorar nuestros patrones, aumentar la espontaneidad, la creatividad y la capacidad relacional, desarrollando nuevas vías neuronales a través del movimiento.

Existe una relación directa entre el movimiento y nuestra capacidad de adaptación al entorno. A medida que ampliamos nuestro vocabulario de movimiento, mejoramos nuestros recursos para adaptarnos a la vida con flexibilidad, resiliencia y facilidad.

“ La danza es el lenguaje oculto del alma. ”

Martha Graham



Gravity & Grace

retiro de Open Floor

quienes somos

Kinesis Collective, un equipo de tres profesores de Open Floor unidos por nuestra pasión compartida por el movimiento como camino hacia el autodesarrollo y la conciencia.

What is Kinesis Collective

Con raíces en la palabra griega *kinesis* que significa movimiento, nuestro nombre refleja la energía dinámica, la conexión y la transformación que surgen cuando cuerpos, emociones y ritmos de vida se encuentran.

Como colectivo, unimos nuestra experiencia y creatividad para ofrecer espacios donde el crecimiento se desarrolla a través del poder del movimiento, la colaboración y la presencia corporal.

Jenny England

www.jennyengland.com



Mi trayectoria holística comenzó en la década de 1980 con la práctica y la enseñanza de la homeopatía y diversas modalidades de trabajo corporal.

A mediados de mis treintas, con una familia joven, me incliné por la música y la danza, abriendo un nuevo camino en la enseñanza de la música a través del cuerpo y las prácticas musicales colectivas e improvisadas.

Desde entonces, me he formado como profesora de Open Floor y, además de enseñar danza, estoy completando un doctorado que explora la música y el movimiento para personas con demencia, además de seguir practicando la homeopatía.

Aporto décadas de experiencia docente y un amor por la belleza de la vida que se mueve a través del cuerpo en movimiento.

“ La danza es movimiento, es acción y como toda acción, nos revela en el acto. ”

Gabrielle Roth

Jorge Xapa

www.jorgexapa.com



He tenido el privilegio de acompañar a personas y grupos en países como México, Colombia, Costa Rica, Chile y España, guiándolos en sesiones individuales de Coaching Ontológico y Somático, además de facilitar talleres grupales de Movimiento Expresivo basados en centros de energía y la Práctica de Movimiento Consciente & Mindfulness de Open Floor.

“En mi experiencia, embodiment tiene una forma única de apoyar los procesos personales de forma profunda y sutil, y con la ayuda de la música, las sensaciones y emociones cobran vida para expresar aquello que la mente no es capaz de articular.”

Sevanti Jo Attwood

www.being-in-unity.com



He impartido clases de danza, yoga, masajes y sanación desde 1998. Con un título en danza en Laban y 25 años de experiencia en movimiento somático, incluyendo Open Floor, dirijo retiros, eventos y formaciones profesionales a nivel mundial.

Me apasiona la inclusión, donde el movimiento corporal crea una oportunidad para la alegría, la autoconciencia y el descanso profundo.

Disfruto creando espacios sagrados, invitando a la autoconciencia compasiva de una manera arraigada y espiritualmente corporal.

La danza es mi pasión más profunda; desde niña me ha traído profunda paz y felicidad. Me encanta combinar música hermosa, poesía y rituales para brindar un espacio de sanación donde otros puedan conectar y brillar.



Gravity & Grace

retiro de Open Floor

acerca del lugar

La Casa Toya... sitio especializado en cursos de crecimiento personal, grupos residenciales, yoga, terapias, con buffet ovo-lacto-vegetariano.

la casa toya

Ubicado en la Sierra de Vidor, cerca del hermoso pueblo de Aluenda, España.

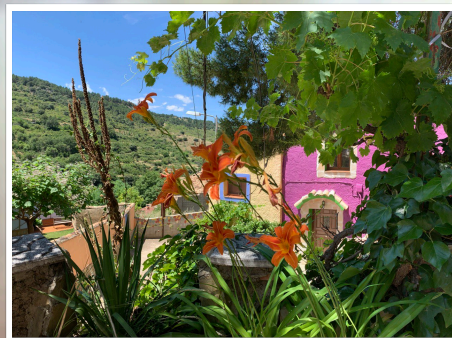
Con más de 12 años de experiencia ofreciendo cursos de crecimiento personal, grupos residenciales, yoga y terapias en sus excepcionales espacios de reunión y baile.

Ofreciendo a sus huéspedes una increíble oferta de alojamiento y un excepcional buffet ovo-lacto-vegetariano.

Haz click [aquí](#) para ver el vídeo

Haz click [aquí](#) para google maps

Haz click [aquí](#) para descargar la información de reservas.





Gravity & Grace

retiro de Open Floor

información de horarios

El programa está sujeto a cambios según las necesidades del grupo.

programa / horario

Miércoles Junio 10, 2026

- Llegada – 14:00 @ 17:00 hrs.
- Asignación de habitaciones.
- Tiempo libre.
- Danza Bienvenida – 18:00 @ 19:30 hrs.
- Cena - 19:30 @ 20:30 hrs.

Jueves Junio 11, 2026

- Desayuno - 8:30 @ 9:00 hrs.
- Sesión de mañana – 10:00 @ 13:00 hrs.
- Comida - 13:30 @ 15:00 hrs.
- Sesión de tarde - 16:00 @ 19:00 hrs.
- Cena - 19:30 @ 21:30 hrs.

Viernes Junio 12, 2026

- Desayuno - 8:30 @ 9:00 hrs.
- Sesión de mañana – 10:00 @ 13:00 hrs.
- Comida - 13:30 @ 15:00 hrs.
- Tarde libre - masaje, aguas termales, caminata, etc.
- Cena - 19:30 @ 21:30 hrs.

Sábado Junio 13, 2026

- Desayuno - 8:30 @ 9:00 hrs.
- Sesión de mañana – 10:00 @ 13:00 hrs.
- Comida - 13:30 @ 15:00 hrs.
- Sesión de tarde - 16:00 @ 19:00 hrs.
- Cena - 19:30 @ 21:30 hrs.

Domingo Junio 14, 2026

- Desayuno - 8:30 @ 9:00 hrs.
- Sesión de mañana – 10:00 @ 13:00 hrs.
- Comida - 13:30 @ 15:00 hrs.
- Regreso a casa - 15:00 hrs.

List@ para participar?

Reserva tu lugar AQUÍ

Es importante completar este formulario de Google antes de efectuar tu pago:
Gravity & Grace Reservación del Retiro
(formulario en Inglés)



Gravity & Grace

retiro de Open Floor

reserva tu lugar

Sé paciente contigo mismo, el crecimiento personal es sensible; es un lugar sagrado, no hay mejor inversión. – Stephen Covey

Elige tu tarifa:

- Acceso **290€ ***
- Estándar **400€**
- Generosa **515€**

Se requiere un depósito de **100€** al reservar y el resto antes del 10 de abril de 2026.

Para reservas posteriores al 10 de abril 2026 se requiere el pago total.

Profesores de Open Floor: 10 % de descuento sobre la tarifa seleccionada.

Disponemos de algunas plazas para Equipo de Trabajo, favor de consultar

*Solo algunas plazas disponibles a este precio.

+ elige tu opción de alojamiento: **

Individual 89 € — 4 noches por 356 €

Doble 83 € — 4 noches por 332 €

Triple 65 € — 4 noches por 260 €

Cuádruple 56 € — 4 noches por 224 €

** todas los alimentos están incluidos en buffet ovo-lacto-vegetariano. Precios sujetos a cambio sin previo aviso.

List@ para participar?

Completa el formulario para reservar tu plaza y selecciona el tipo de alojamiento que desees para enviarte las instrucciones de pago del alojamiento.

Haz clic a continuación:

Gravity & Grace Retreat Reservation
(formulario en Inglés)

wise

Nombre

Kinesis Collective

Número de Cuenta

46722076

Sort code

23-08-01

(solo para transferencias en Reino Unido)

IBAN

GB53 TRWI 2308 0146 7220 76

SWIFT / BIC

TRWIGB2LXXX

Dirección

Wise Payments Limited,
1st Floor, Worship Square,
65 Clifton Street, London,
EC2A 4JE,
Reino Unido

más info en...

✉ info@kinesiscollective.com

🌐 www.kinesiscollective.com

síguenos:



Gravity & Grace

retiro internacional de danza Open Floor

*un viaje inmersivo hacia el movimiento, la danza,
la consciencia y el descubrimiento creativo.*



KINĒSIS
COLLECTIVE
art of moving humanity



OPEN
FLOOR
Movement Practice

Aluenda, España
Junio 10 - 14, 2026