



蔡佩仁

Pei-Jen Tsai

費登奎斯方法助理培訓師。倫敦拉邦中心畢業、國際認證費登奎斯教師，現任北藝大兼任助理教授與臺灣費登奎斯教育協會理事長，專注於表演藝術與身心整合教學。擁有豐富國際舞台經驗，並於歐洲、日、臺等地授課與交流，致力推廣費登奎斯方法於各領域。

《費登奎斯方法-成為有能的自己》

10/18(六) 09:30-11:30

地點:臺南北區開元排練場A

【臺南市北區開元路124號4樓】

費登奎斯方法是一種透過身體覺察重建動作與信任關係的啟育實踐。課程將探索如何在穩定自身的同時承擔他人、不失舒適與自由。當肩頸與全身關係解放後，我們將學會以更靈活的身體回應變化，成為真正「肩可靠」的人。

《費登奎斯方法-什麼都不缺》

10/19(日) 15:00-17:00

"When you know what you are doing, you can do what you want" —
Moshe Feldenkrais

”當你知道你在做的事情時，你就可以做你想去做的事“——摩謝.費登奎斯
在這個動盪的年代，我們每個人自身的安全感，很容易隨著外在環境的改變而被影響，這些焦慮及不安，影響的不只是我們的心理，也會在身體裡和我們日常生活的習慣中留下痕跡，在費登奎斯方法裡，心智/身體/環境，這三個元素是密不可分的。
當我們能清楚並客觀的看到、感受到、及知道我們在做的事情時，取而代之的輕鬆感會油然而生，在這個週末工作坊中，我們會透過輕鬆的動作，仔細的審視自我的習慣，這包含動態中的習慣和思維模式的習慣，都是我們能更客觀地瞭解自己的方式。
當自己的骨架及神經系統都有感受到這種不帶批判的關注及被支持時，內在的匱乏感或不安所造成的過度費力是可以被取代的，這種“什麼都不缺”的感受，在我們每個人的內在宇宙中都有，給自己一個機會，好好的去享受它吧





顏鳳曦

Dominique Feng-Hsi Yen

風手舞雲舞團藝術總監。國立臺灣藝術大學當代視覺文化博士畢業 (Ph.D)，美國加州藝術學院(CalArts)舞蹈學院碩士 (MFA)與學士 (BFA)畢業。

曾任台南應用科大舞蹈系主任，作品於歐美及亞洲多國發表，並獲羅曼菲舞蹈獎等多項肯定。

從事舞蹈與身體訓練逾30年，Listen Body創辦人，擁有Physicalmind Institute Pilates國際全器械證照、國際婁柔Gyrotonic®/Gyrokinesis®證照。目前為台南首位獲國際總部核準的墊上婁柔® (Gyrokinesis®) 師資培訓教官。

長期投入身心技法訓練、擴展舞蹈邊界與跨領域藝術創作之實踐研究。

《放下標籤，回到核心，並且歸零》 皮拉提斯方法

10/18(六) | 2:30-14:30

地點:臺南北區開元排練場A
【臺南市北區開元路124號4樓】

擁有30年皮拉提斯經驗的顏鳳曦，將帶領大家透過控制與呼吸，回到與身體與核心的對話中。課堂不追求外在樣貌，而是引導你放下標籤、歸零、找回內在的自己。

《我是誰？回到初生》 婁柔方法

10/18(六) | 5:00-17:00

婁柔之法如初春之水，引導身體回歸本源，在柔軟中尋找自我與認同的力量。她的動作是探問亦是回應，在舒展與蜷縮間觸及自由的本質。



黎美光 Mei Li

倫敦當代舞蹈學校碩士，
現任【黎美光。創意/心理。工作站】藝術總監，
活躍於教學、創作與即興表演，
足跡遍及歐亞多國藝術節與驻村計畫。
長期關注舞蹈創意與哲學、身心整合訓練，
並將其應用於跨領域藝術實踐。

《呼吸的山稜線—地、水、火、風 肢體工作坊》

10/19(日)

9:30-11:30

&

12:30-14:30

地點:臺南北區開元排練場A
【臺南市北區開元路124號4樓】

(小提醒：兩堂課程內容相互延伸，建議一起報名效果更佳！)

什麼是即興藝術中的奧秘與力量？透過練習深化我們的寧靜與專注，
透過五感的連結，匯集場域中源源不絕的可能性與啟發，展開身心連結最深
的對話；能夠如何翩翩起舞不是重點，而是學習在身心的流動與變化中有所
歸憩，在覺察中體悟反思與創造，在對萬物的好奇中禮敬與學習，容許自己

臣服於最深的聆聽，是重要的鍛鍊！

工作坊將著重於加深即興的技巧，運用靜坐、呼吸練習、身心學、即興舞蹈
及對話的方式，不受限於即興經驗的多寡，也無關乎肢體相關訓練的程度，
從肢體與感知的覺察，回歸移動中的寂靜；從深入寂靜的放鬆當中，體驗發
自內心的感動！工作坊中還包含「結構即興」的練習，從群體能量的湧現，
傾聽並展開身體意識的流動，讓感動來自於當下的相遇。

《 G O ! 》

10/25(六)

09:00-11:00

地點:臺南北區開元排練場A
【臺南市北區開元路124號4樓】

「GO」是由 Rosanna Gamson 創建並教授的一套即興系統，適用於所有身體類型。自 2017 年以來，RGWW 已為馬戲藝術家、舞者、編舞家、演員和導演開設「GO」工作坊。「GO」工作坊提供一個安全的空間，讓參與者能夠探索和成長，並透過身心並重的訓練，在短時間內取得顯著進步。透過「GO」遊戲，表演者能夠擺脫自我意識，停止自我批評，並發掘新的表達語彙。「GO」遊戲曾作為獨立演出，在舞蹈與戲劇節中由 RGWW 呈現，也被其他編舞家應用於他們的工作室中。



Rosanna Gamson

紐約出生的編舞家與教育者，現任洛杉磯RGWW創始藝術總監，創作多部晚間舞作並發展出以圍棋為靈感的即興創作系統。她曾於國際舞壇演出，並在費城、上海與浙江等地教學，持續推動集體創作與在地舞蹈社群的發展。

《將你的故事變成戲劇》

10/25(六)

11:30-13:30

地點:臺南北區開元排練場A
【臺南市北區開元路124號4樓】

將自己的故事轉化為舞台劇《Far Gone》
的創作之旅的啟發，本次工作坊鼓勵參與者訪
問記憶和過去的事件，
並透過實體戲劇、口頭講故事和沈浸式練習將
它們轉化為舞台作品。



John Rwothomach

烏干達出生，倫敦受訓，現居英國謝菲爾德。演員、
導演與作家，關注非洲文化於劇場中的呈現，致力於
非洲敘事的創作、改編與推廣。

《與物件和空間的接觸即興》

10/26(日)

09:00-11:00

地點:臺南北區開元排練場A
【臺南市北區開元路124號4樓】

以接觸即興的擴展方法轉移到
與任何物件和空間的關係上變
成多元的創作和舞蹈可能性的
發掘



楊春江

Chun-Kong Yeung

擁有倫敦大學藝術碩士學位的獨立編舞家，
創作跨足台灣、日本、以色列等國際舞台，
並多次代表香港參與重要藝術節。其風格融
合文化底蘊與當代表現，代表作包括《舞。
獅》《極道體》《靈靈性性。天體樂園》。

《身體、身份與認同》

10/26(日)

16:00-17:00

免報名

地點：台南市美術館二館 跨域展演廳前廳

【台南市中西區忠義路二段1號】

這是一個以「實踐」為核心，強調身體經驗、創作歷程與藝術思想之交流的計畫。我們邀請來自不同領域的藝術家，透過展演、工作坊、講座與開放對話的方式，分享他們的創作脈絡與實踐方法，促進觀眾、學生與創作者之間的深度交流。

「藝術實踐」不僅是成果的展示，更是一種持續提問與探索的過程；而「對話」則不止於問與答，而是創造出一種相互啟發、共同思考的空間。



徐瑋瑩 Hsu,Wei-Ying

國立勤益科技大學副教授，擁有東海大學社會學博士與英國城市大學舞蹈碩士學位，從舞者轉向舞蹈評論與研究。關注台灣舞蹈藝術史與社會變遷，著有《落日之舞》，並發表多篇評論與學術論文。