

PROGRAMA

Noche 1: ♀ Pinchadas, portal de entrada

La noche

- 21:00-23:00: Bienvenida, alojamiento, té con pastas
- 23:00-00:00: Activación del conjuro y lectura de la carta escrita a la oscuridad en el *Túnel*
- 00:00-6:00: Pinchadas con Garazi Gorostiaga e Irene Landa en el *Escenario silvestre* = portal de entrada
- 6:00-7:00: Comida ligera y despedida de la noche

El día

- 7:00-17:00: Dormir

Noche 2: ♀ Oscuridad en compañía

La tarde

- 17:00-18:30: Desayuno
- 19:00-19:30: Actividad física ligera
- 19:30-21:00: Customizar ropa
- 21:00: Puesta de sol

La noche

- 21:30-23:00: Comida
- 23:00-6:00: Oscuridad en compañía por los alrededores de Azala
- 6:00-6:30: Comida ligera y relajación

El día

- 6:30-16:30: Dormir

Noche 3: ♀ Cena

La tarde

- 16:30-18:00: Desayuno
- 18:00-18:30: Actividad física ligera
- 18:30-21:00:
 - Preparar el yokan
 - Paseo individual para traer una ofrenda a la cena
 - Preparar el espacio de la cena en la *Asamblea de pinos*
- 21:00: Puesta de sol

La noche

- 21:30-23:00:
 - Maquearnos para la ocasión
 - Llevar la cena a la *Asamblea de pinos*
- 23:00-5:30: Cenar y jugar en la *Asamblea de pinos*
- 5:30-6:00: Comida ligera y relajación

El día

- 6:00-16:00: Dormir

Noche 4: ☸ Peli

La tarde

- 16:00-17:30: Desayuno
- 17:30-18:00: Actividad física ligera
- 18:00-21:00: Escribir un guión y preparar espacios, caminos, maquillajes...
- 21:00: Puesta de sol

La noche

- 21:30-23:00: Comida
- 23:00-5:00: Grabar la película
- 5:00-5:30: Comida ligera y relajación

El día

- 5:30-9:30: Dormir = portal de salida

Día 5:

- 9:30-11:00: Desayuno
- 11:00-11:30: Actividad física ligera
- 11:30-13:30: Apetencias colectivas
- 13:30-14:30: Comida
- 14:30-18:00: Apetencias individuales
- 18:00 -21:00: Merienda-cena y puesta en común
- 21:00: Gabon

Día 6:

9:30-11:00: Desayuno, recogida y despedida

!! Veréis que cada día tiene un adelanto gradual de 30' para acostarse y levantarse, esto es para retomar lo mejor posible el ritmo circadiano el día 5.

COMIDAS

Como las referencias de partida para la ideación del laboratorio han sido los libros *El elogio de la sombra* de Junichiro Tanizaki y *La isla desnuda* de Lola Nieto los cuales tratan sobre la cultura japonesa, las comidas que nos acompañarán estos días también serán de Japón y tendremos la suerte de despreocuparnos de ello, gracias a poder contar con un cocinero para nosotrxs.

MATERIALES PARA QUE TRAIGÁIS AL LABORATORIO

- Carta escrita a la oscuridad en el pecho
- Un conjuro en los dientes
- Un amuleto
- Instrumentos de música sencillos: cuerno, turuta, cencerros, cascabeles...
- Kit de costura: aguja e hilo, vaya
- Ropa para customizar: cortando, cosiendo...
- Ropa que no importe ensuciar
- Pinturas de maquillaje si tenéis algo

- Lucecitas con batería si tenéis (ej. luces de bici)
- Espejitos
- Algo que grabe vídeo, desde el móvil a una cámara de vídeo, lo que podáis
- Grabadora de sonido si tenéis y podéis

CÓMO VENIR EQUIPADXS

- Un frontal nunca está demás
- A las noches hará frío así que ropa abrigada y cómoda: plumífero, calzado cerrado
- Para evitar garrapatas, pensad que nos conviene llevar pantalón largo por dentro de los calcetines y manga larga
- Cerca de Azala no hay tiendas así que traed vuestras necesidades personales cubiertas (ej. tabaco, alguna comida o bebida...)

Esperamos que esta información os haya despertado deseos para el encuentro. Si tenéis cualquier pregunta escribid!

Un abrazo negro,
Idoia eta Izarne.