



TALLER DE DANZA

DANZA Y SALUD MENTAL

Danzas folklóricas

relajación

tecnicas corporales

conciencia corporal



TALLER DE DANZA

LAS DANZAS FOLKLÓRICAS

EL OBJETIVO DE ESTE TALLER ES APRENDER Y BAILAR JUNTOS DANZAS FOLKLÓRICAS Y TRADICIONALES DE ESPAÑA, FRANCIA Y DEL MUNDO. MUCHAS DE ESTAS DANZAS SON DANZAS SOCIALES Y GRUPALES, QUE SE SUELEN BAILAR EN CIRCULO O LÍNEAS. LAS DANZAS SOCIALES SON FACILES DE APRENDER PUESTO QUE SE HAN CREADO PARA FOMENTAR LA COHESIÓN SOCIAL.

EL BENEFICIO PRINCIPAL Y ESENCIAL DE BAILAR, Y EN PARTICULAR DE BAILAR EN GRUPO ES LA ALEGRÍA.

TAMBIÉN, PERMITE MEJORAR LA RELACIÓN AL OTRO Y LA SOCIABILIDAD DE FORMA SUAVE PERO EFECTIVA RELACIONÁNDOSE A TRAVÉS DE UNAS ESTRUCTURAS DE DANZA MUY CLARAS.

AL NIVEL FÍSICO, PERMITE MEJORAR LA COORDINACIÓN, LA RELACIÓN AL ESPACIO Y A SU CUERPO Y AL CUERPO DEL OTRO,

LA CONCIENCIA CORPORAL

CON EL CALENTAMIENTO, SE DESPIERTA LA CONCIENCIA CORPORAL TOMANDO CONCIENCIA DE CADA PARTE DEL CUERPO.

TRABAJO TAMBIÉN, LA GESTIÓN DE LAS ENERGÍAS (TENSIONES, CANSANCIO, AGITACIÓN, DOLORES...) PARA DESCUBRIR HERRAMIENTAS QUE PERMITEN MANEJARLAS Y TRANSFORMARLAS : ALTERNANCIA DE TENSIÓN Y RELACIÓN DEL MOVIMIENTO: TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN: ALTERNANCIA DE MOMENTOS DE DINAMISMO Y CALMA, TRABAJO FÍSICO SUAVE (ARTICULAR, FORTALECER LOS MÚSCULOS SUAVEMENTE, BÚSQUEDA DE LAS POSICIONES CORRECTAS DEL CUERPO).

BUSCO LA RELAJACIÓN DE LA MENTE A TRAVÉS LA CONCENTRACIÓN HACIA EL TRABAJO CORPORAL O EN LAS DANZAS O EN MOMENTOS MÁS MEDITATIVO, PERO SIEMPRE BUSCANDO LA CORPORALIDAD.



Taller de danza



TALLER DE DANZA

ESTRUCTURA DEL TALLER

- CALENTAMIENTO SUAVE
- CALENTAMIENTO DINÁMICO CORTO
- RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
- DANZAS FOLKLÓRICAS
- ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN

QUIÉN SOY



SOY PROFESORA Y BAILARINA.

TRABAJO EN LA ENSEÑANZA DEL FRANCÉS CON GRUPOS NIÑOS Y ADOLESCENTES DESDE MÁS DE 15 AÑOS.

ME HE FORMADO DE FORMA PROFESIONAL EN DANZA CONTENPORÁNEA, Y APRENDÍ TAÑBIÉN DANZAS FOLKLÓRICAS DEL MUNDO EN MI RECORRIDO DE VIDA.

PROPONGO ESTE TALLER DE DANZA Y SALUD MENTAL DESDE 4 AÑOS EN MADRID : "ASOCIACIÓN PSICIATRÍA Y VIDA", ASOCIACIÓN "AMAFE".



Taller de danza

