

TÉCNICAS MIXTAS (INICIACIÓN)

FACILITADOR:	Alejandra Hernández Lira
HORARIO:	lunes a jueves de 19:00 a 20:00 h.
DURACIÓN:	(56 horas)
CUPO:	20 alumnos
DESCRIPCIÓN:	Se abordarán premisas y aspectos fundamentales generales de técnicas importantes de danza clásica y contemporánea (Ballet, Horton y Graham principalmente), además de algunos ejercicios de piso móvil y continuum), a su vez, se implementan ejercicios complementarios de estiramientos y Pilates y TLB para facilitar la adaptación de sus cuerpos a la técnica y mejorar su aprendizaje, así como para facilitar el desarrollo de una mejor soltura y capacidades corporales.
CONTENIDOS:	<p>Módulo I</p> <ul style="list-style-type: none"> Integración y confianza de grupo Reconocimiento personal y corporal Concentración de la atención Presencia Movilidad de la columna Reconocimiento y movilidad de la cadera Movilidad de las piernas El cuerpo como una unidad <p>Módulo II</p> <ul style="list-style-type: none"> Líneas Postura Posiciones y movimientos básicos Técnica (Aspectos generales y fundamentales) Consciencia del equilibrio <p>Módulo III</p> <ul style="list-style-type: none"> Enfoques Direcciones Entrada al piso Caída-Recuperación Ritmo Exploración de movimiento personal Continuidad del movimiento La pausa.
MATERIAL:	CÁMARA WEB FUNCIONAL PRENDIDA ES INDISPENSABLE, ropa de trabajo (pants o mallones y blusas de manga larga de preferencia) calcetines. (Opcionales) Pelotas de Pilates Pelotas de hule Una banda elástica por persona Tapete de yoga