Danza Oriental
Baile Moderno

Reserva tu plaza

Datos (padre / madre / tutor, en caso de menores de edad)

Nombre: .....

.....

Apellidos: .....

.....

DNI: .....
Sexo: .....
Fecha de nacimiento: .....
Domicilio: .....
Localidad: .....
Provincia: .....
C.P: .....
Correo electrónico:

.....

Teléfonos: .....

Datos del alumno menor de edad

Nombre: .....

.....

Apellidos: .....
DNI: .....
Sexo: .....
Fecha de nacimiento: .....

Cuota: Actividad gratuita

Horario Danza Oriental

Marzo - Abril:
Miércoles y Viernes de 18'00 a 19'00 hrs.

Horario Baile Moderno

Mayo - Junio:
Martes y Jueves de 19'00 a 20'00 hrs.

Lugar:
Salón de baile del Club de Mayores de Valleseco.

Plazas Limitadas

Toda la información en
www.valleseco.es
Contacto: 928 618 022
Horario de mañana ext. 129
Horario de tarde ext. 301

Organiza:
Ilustre Ayuntamiento de Valleseco
Concejalía de Educación y Juventud

Colabora:
Cabildo de Gran Canaria
Consejería de Educación y Juventud

Cabildo de Gran Canaria
Consejería de Educación y Juventud

Programa de Difusión de la
Cultura Artística y Musical
en el Municipio de Valleseco

Talleres

de Danza Oriental y Baile Moderno

Plazas limitadas

¡¡Una propuesta
con mucho ritmo!!

Para niños, niñas y jóvenes
a partir de 13 años.

Marzo · Junio 2018

La Danza o el baile

La danza o el baile es una forma de arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos y despertar la creatividad.

Es el movimiento en el espacio que se realiza con una parte o todo el cuerpo del ejecutante, con cierto compás o ritmo como expresión de sentimientos individuales, o de sociedad.

La danza también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos.

Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos y que no tiene una duración específica.

Bailar estimula el cerebro, mejora el bienestar y consigue que las personas sean más saludables. Todos tenemos la capacidad de hacerlo, de disfrutarlo y de vernos beneficiados.

Bailar estimula el cerebro, mejora el bienestar y consigue que las personas sean más saludables. Todos tenemos la capacidad de hacerlo, de disfrutarlo y de vernos beneficiados.

Beneficios del baile

Estimula la circulación sanguínea

Libera tensiones

Reduce la timidez, aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo.

Favorece el drenaje de agua y toxinas de tu cuerpo y la eliminación de excesos de grasa.

Combate el sobrepeso, la obesidad y los niveles elevados de colesterol.

Corrige la mala postura corporal.

Disminuye la posibilidad de desarrollar osteoporosis.

Fortalece músculos, aumenta la flexibilidad, fuerza y resistencia.

Aumenta la coordinación de los movimientos y el equilibrio.

Mejora la concentración y la memoria

Permite la expresividad a través del cuerpo y la creatividad.

Danza del vientre

En las clases de danza oriental se conseguirá que los participantes lo pasen bien y se mantengan en forma. No solo se trabajará la zona abdominal, lumbar y pélvica sino también la musculatura y la flexibilidad de todo el cuerpo. Se fortalece una parte esencial de nuestro cuerpo: el suelo pélvico. Se favorece la digestión, minimiza los dolores menstruales y ayuda a combatir el estreñimiento.

En una hora se puede llegar a quemar 300 calorías. Y no solo eso, favorece el movimiento de nuestras articulaciones, previniendo la artrosis.

La puede aprender todo el mundo, hombres incluidos, y cuanta más barriga se tenga mejor, ya que se aprende a amar lo que en la sociedad actual se reulle. Se trabaja todo el cuerpo desde dentro y la belleza física nace automáticamente.

Baile Moderno

El baile moderno surgió como fusión del jazz, el hip-hop y el funky, para amantes de la música con ritmo. Se practicarán, de forma amena y divertida pero con intensidad, diferentes coreografías, al son de todas las épocas musicales, desde los años 60 hasta la actualidad. Se trabajará el equilibrio, flexibilidad, coordinación, memoria coreográfica, actitud y colaboración individual y grupal.

Se caracteriza por jugar con la gravedad, los movimientos son fluidos, libres y naturales; se utiliza mucho el suelo. El calzado será adecuado para los impactos y saltos, tipo playeras.

Está indicado para todo tipo de personas, con independencia de sexo y edad, siempre si se adapta a las fuerzas y energías de cada uno.