

Dansa del Ventre

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Horari: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu activitat: quota única d'inscripció de 28,00 €

Objectius:

- Descobrir i gaudir de senzilles coreografies relacionades amb la dansa del ventre.
- Obtenir gaudiment i beneficis dels moviments de la dansa del ventre.
- Treballar i millorar la coordinació, flexibilitat, concentració, autoestima i memòria a través dels moviments.
- Gaudir del moviment d'aquesta dansa com una dansa alliberadora i, en certa manera, terapèutica.

Descripció:

A través dels moviments basats en danses procedents de l'Orient Mitjà i del Nord d'Àfrica es treballen el cos des de la punta del peu fins el cap. La seva pràctica ajuda a corregir la postura, augmenta la tonicitat i en especial millora la zona abdominal, lumbar i pèlvica. Aquest estil de dansa ens facilita ballar lliurement, amb molta creativitat.

Metodologia de treball:

- La sessió comença amb un escalfament. Els moviments primer es treballen aïllant diferents parts del cos (coll, braços, espatlles, tors, cintura, abdomen, malucs, braços, mans, cames i peus) per després ajuntar-los coordinament amb altres per trobar una harmonia general.
- Posteriorment s'incorporen a un fragment de coreografia. Cada setmana es van afegint noves estructures o combos i repassant les anteriors fins que es completa la coreografia. La idea es fa una coreo cada mes i mig.
- Per finalitzar es realitzen estiraments per relaxar els músculs més implicats.
- Es treballaran diversos ritmes i estils oriental (Saidi, Baladí, Maksun, Tawil)
- S'utilitzaran diversos elements que donen riquesa i més possibilitats d'expressió a aquestes danses, com vels i cròtals.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (A partir de 16 anys)

Persona de contacto

Sandra Sáez (938468054) (cultura@canovelles.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Canovelles

Fecha de última actualización de la actividad

27/11/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Barcelona 8 08420 Teatre Auditori Can Palots Canovelles Barcelona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 09/10/2024 a 28/05/2025

Página web del proyecto

<http://www.canovelles.cat/cultura>