

DANZA ORIENTAL FUSIÓN

Contenidos:

- Técnica básica de Danza del Vientre (caderas, abdomen, desplazamientos, manos/brazos, cabeza).
- Pequeñas combinaciones y/o coreografías.
- Trabajo con elementos de aire (velo) en caso de que sea posible.
- Respiración, movimiento y presencia.
- Estiramientos y ejercicios concretos para tonificar la musculatura profunda.

Objetivos:

- Mejorar el suelo pélvico y tonificar la musculatura profunda y la elasticidad.
- Disfrutar el movimiento a través de ejercicios concretos siguiendo la música.
- Fomentar la coordinación y psicomotricidad.
- Mejorar la postura base para ganar en ergonomía en el día a día evitando lesiones a medio y largo plazo.
- Trabajar la autoestima a través de la risa/humor para bajar el nivel de autoexigencia que cada alumna puede llevar consigo.
- Creación de un espacio que sirva de “paréntesis” en el día a día de cada persona.

Duración del curso/taller:

8 meses (inicio: 02 de noviembre 2026; final: 30 de junio 2027)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura Montaña Los Vélez.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa cómoda y pañuelo (el mismo que nos ponemos en el cuello cuando hace fresco) para atar a la cadera.

Cuota mensual: 20€

Imparte el curso/taller: Vanesa María Cabrera Torres