

ÁUREA, BAILE-FEMINIDAD-BIENESTAR

Contenidos:

Áurea es una experiencia de bienestar femenino a través del ballet y otras disciplinas de baile, creadas para ayudar a la mujer a reconectar con su cuerpo desde la seguridad, la presencia y la elegancia. Es un método creado por Rebeca García Fría desde su visión artística y profesional del baile.

Desarrollo de la Sesión

- El calentamiento está inspirado en ejercicios adaptados a la barra, enfocados en la movilidad, la postura, la coordinación, la conciencia corporal y la elegancia del movimiento.
- La segunda parte estará centrada en dinámicas de expresión corporal y baile a través de diferentes tipos de música y estilos de baile, favoreciendo la fluidez, la sensibilidad, la musicalidad y la libertad del movimiento.
- La sesión finalizará con una vuelta a la calma y un cierre final orientado a la relajación.
- Público destinado: mujeres adultas de cualquier nivel.

Objetivos:

- Favorecer el bienestar físico y emocional a través del baile, el movimiento consciente y la conexión corporal.
- Mejorar la conciencia corporal, la postura y la movilidad mediante ejercicios inspirados en el ballet y la expresión corporal.
- Potenciar la elegancia, la feminidad y la seguridad personal a través de diferentes dinámicas de baile y musicalidad.
- Crear un espacio de conexión, autocuidado y disfrute donde cada mujer pueda expresarse libremente mediante el movimiento y la danza.

Duración del curso/taller:

1 día (inicio y fin: 26 de septiembre 2026)

Días/horario:

Sábado de 10:30 a 12:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de El Rosario – Casa de La Cultura La Esperanza

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa deportiva color negro y esterilla de yoga o pilates.

Cuota mensual: 20€

Imparte el curso/taller: Rebeca García Frías