

I JORNADAS DE DANZA Y SALUD

12, 13 Y 14 DE SEPTIEMBRE

HORARIO MAÑANA ALUMNADO DE 4º-6º EEPP

HORARIO TARDE ALUMNADO DE 1º-3º EEPP

1. OBJETIVOS

- Dar a conocer al alumnado de danza tres técnicas corporales (Pilates, Acondicionamiento Físico y Yoga) que ayudan al conocimiento del propio cuerpo, así como a la mejor práctica de la danza.
- Realizar una puesta a punto antes del comienzo del curso escolar.
- Tener contacto con las tres clínicas de la ciudad que tienen convenio con el Conservatorio Profesional de Danza, a través de los profesionales que trabajan en ellas (Juan Miguel Guerrero Siles, Corpore consulta formación y Clínicas Beiman)
- Crear conciencia de la importancia del autocuidado y la prevención de lesiones en el aprendizaje de la danza.
- Tener nociones básicas sobre nutrición aplicada a la actividad física que realizan.

2. DESARROLLO DE LAS SESIONES

El curso se desarrollará en 3 días, siempre se empezará con una técnica corporal, seguida de una barra de danza clásica de nivel inicial o intermedio para ir haciendo una incorporación paulatina al comienzo de curso y finalizará con un taller impartido por un profesional de las clínicas con las que el conservatorio tiene convenios (Corpore consulta formación, Clínicas Beiman y Juan Miguel Guerrero). Cada día tendrá un total de 3 horas de actividad.

Cada grupo **tiene 20 plazas** que se cubrirán por estricto orden de inscripción. (ver detalles en inscripción y precio).

Horario de **mañana** para 4º, 5º y 6º EEPP de todas las especialidades

Grupo A de 9:15-12:15h

Grupo B de 10:30-13:30h

***El martes se tendrá un horario diferente para realizar el Taller de Nutrición.**

Horario de **tarde** para 1º, 2º y 3º EEPP de todas las especialidades

Grupo C de 16:15-19:15h

Grupo D de 17:30-20:30h

***El martes se tendrá un horario diferente para realizar el Taller de Nutrición.**

3. HORARIOS

HORARIO DE MAÑANA (4º-6º EEP DE TODAS LAS ESPECIALIDADES)

GRUPO A AULA	LUNES 12 SEPT	MARTES 13 SEPT	MIÉRCOLES 14 SEPT
9:15-10:15	YOGA	PILATES	ACONDICIONAMIENTO. FÍSICO
10:15-11:00	BARRA DANZA CLÁSICA	BARRA DANZA CLÁSICA	BARRA DANZA CLÁSICA
11:00-11:15	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:15-12:15	TALLER CON CORPORE	TALLER CON JUAN MIGUEL	TALLER CON CLÍNICAS BEIMAN
12:15-13:15		TALLER DE NUTRICIÓN	

GRUPO B AULA	LUNES 12 SEPT	MARTES 13 SEPT	MIÉRCOLES 14 SEPT
9:30-10:30		TALLER DE NUTRICIÓN	
10:30-11:30	YOGA	PILATES	ACONDICIONAMIENTO. FÍSICO
11:30-12:15	BARRA DANZA CLÁSICA	BARRA DANZA CLÁSICA	BARRA DANZA CLÁSICA
12:15-12:30	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
12:30-13:30	TALLER CON CORPORE	TALLER CON JUAN MIGUEL	TALLER CON CLÍNICAS BEIMAN

IMPORTANTE VESTUARIO Y MATERIAL:

- Para los talleres habrá que ir con ropa cómoda de clase o deportiva y con pies descalzos o calcetín preferentemente.
- Para la barra de clásico se irá con la ropa propia tipo uniforme.
- Habrá que traer una esterilla o toalla.
- Para el taller de Acondicionamiento Físico se deberá traer una banda elástica de pilates de dureza media. Algo similar a esto:
https://www.decathlon.es/es/p/banda-elastica-resistencia-baja-nyamba-2-kg-4-lb-azul/_/R-p-305202?mc=8527896&c=AZUL

HORARIO DE TARDE (1º-3º EEP DE TODAS LAS ESPECIALIDADES)

GRUPO C AULA	LUNES 12 SEPT	MARTES 13 SEPT	MIÉRCOLES 14 SEPT
16:15-17:15	YOGA	ACONDICIONAMIENTO. FÍSICO	PILATES
17:15-18:00	BARRA DANZA CLÁSICA	BARRA DANZA CLÁSICA	BARRA DANZA CLÁSICA
18:00-18:15	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
18:15-19:15	TALLER CON CORPORE	TALLER CON JUAN MIGUEL	TALLER CON CLÍNICAS BEIMAN
19:15-20:15		TALLER DE NUTRICIÓN	

GRUPO D AULA	LUNES 12 SEPT	MARTES 13 SEPT	MIÉRCOLES 14 SEPT
16:30-17:30		TALLER DE NUTRICIÓN	
17:30-18:30	YOGA	ACONDICIONAMIENTO. FÍSICO	PILATES
18:30-19:15	BARRA DANZA CLÁSICA	BARRA DANZA CLÁSICA	BARRA DANZA CLÁSICA
19:15-19:30	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
19:30-20:30	TALLER CON CORPORE	TALLER CON JUAN MIGUEL	TALLER CON CLÍNICAS BEIMAN

IMPORTANTE VESTUARIO Y MATERIAL:

- Para los talleres habrá que ir con ropa cómoda de clase o deportiva y con pies descalzos o calcetín preferentemente.
- Para la barra de clásico se irá con la ropa propia tipo uniforme.
- Habrá que traer una esterilla o toalla.
- Para el taller de Acondicionamiento Físico se deberá traer una banda elástica de pilates de dureza media. Algo similar a esto:
https://www.decathlon.es/es/p/banda-elastica-resistencia-baja-nyamba-2-kg-4-lb-azul/_/R-p-305202?mc=8527896&c=AZUL

4. INSCRIPCIÓN Y PRECIOS

La inscripción de las jornadas es de **30€ los tres días**, que se abonarán en efectivo en la sede del AMPA los días 8 y 9 de Septiembre en horario de mañana (10:30-12:30h).

Hay 20 plazas en cada grupo que se llenarán por orden de inscripción. Para cualquier duda puedes mandar un correo a vicedireccion@cpdanzagranada.com

5. CURRÍCULUM DE LOS PROFESIONALES

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. ELENA PLAZA MORILLAS:

Profesora de Ciencias de la Salud aplicadas a la danza en el CSD "Ángel Pericet" de Málaga. Comenzó sus estudios en el Conservatorio "Reina Sofía" de Granada en la especialidad de danza clásica. Continuó su formación en el Conservatorio Superior de Málaga mientras bailaba en compañías como el Ballet Joven de Andalucía y REA danza. Muy interesada por el movimiento del cuerpo, estudió el Grado de Fisioterapia en la UGR.



Actualmente, investiga acerca de la prevención de lesiones en la danza. Tiene formación en fisioterapia de las artes escénicas y de otras técnicas corporales como el método Pilates o la gimnasia abdominal hipopresiva. En el ámbito profesional, ha estado intercalando su trabajo como pedagoga de la danza clásica y fisioterapeuta. Ha trabajado en varias academias y escuelas de danza, en el Conservatorio de Vitoria-Gasteiz, en el CSM de Jaén como profesora de educación postural; así como en varias clínicas de fisioterapia entre Granada y Málaga.

BARRA DE DANZA CLÁSICA. MARGARITA LÓPEZ DE LAS HERAS:

Nace en Granada en 1992. Bailarina profesional y docente de danza clásica y contemporánea, se gradúa en el Conservatorio Superior de Danza María de Ávila de Madrid en junio de 2018, tras formarse en el Conservatorio Profesional de Danza Reina Sofía de Granada, en el Real Conservatorio Mariemma de Madrid, y L'Ecole-Atelier Rudra-Béjart de Lausanne. Interviene en numerosas piezas como "De tú a tú" (2008), "Almaa" (2009) y "Cambio de paso" (2010), de María Rovira para el FEX de Granada; así como en "Coming Together" (2015), de Nacho Duato; "Nine Words" (2016), de Ángel Rodríguez; "Voyagers" (2017), de Fernando Hernando Magadán; "Beautiful Corpse" (2017), de Marcos Martín Cano; y "Point of Eclipse" (2017), de Johan Inger.



Como bailarina freelance a nivel internacional, estrena y participa en la gira por Países Bajos con "Bending the Walls" (2018), de Fernando Hernando Magadán, una co-producción de NDT y Korzo theater. Ha bailado piezas de Maria Rovira, Nacho Duato, ángel Rodríguez, Fernando Hernando Magadán, Marcos Martín Cano y Johan Inger. Además en España participa en compañías como CocinandoDanza S.L, The Nose Theatre y DaTe.DanzaComo

docente, imparte clases y talleres de danza clásica y contemporánea en la Escuela Lucía Guarnido, y lindy hop en Multidanza 4x4. Además, en 2018 codirige en Madrid la primera edición del proyecto pedagógico "Beyond Words", taller de iniciación a la danza, producido por The Julliard School.

NUTRICIÓN. MARYSOL MARTÍN DEL CASTILLO:

Actualmente profesora en el Conservatorio Profesional de Danza de Almería. Natural de Granada finaliza sus estudios de Danza Clásica en el Real Conservatorio de Danza "Reina Sofía" de Granada y a continuación, se especializa en Pedagogía de la Danza en el Conservatorio Superior de Danza de Málaga. Después de graduarse, amplía sus conocimientos en coreografía y danza contemporánea a través del Máster en Danza y Artes del Movimiento en la UCAM (Murcia).

En 2014 se muda a Londres donde permanece cinco años trabajando como profesora de danza, masajista deportivo y bailarina freelance en proyectos independientes. En 2017 es aceptada en "EDge" la compañía de danza asociada a la London Contemporary Dance School "The Place", donde también recibe el Máster en Performance Practice, por la Universidad de Kent, y en el cuál, ya empieza a investigar sobre la óptima nutrición en la danza. Comienza a escribir su blog donde combina sus experiencias en danza y nutrición llamado "Dance Me Nuts", sino a estudiar el técnico superior en Dietética y Nutrición Humana en Barcelona.



PILATES. AURORA SALMERÓN

Nace en Granada 1986. Antigua alumna de Danza Española del Conservatorio de Danza de Granada. Se inicia en el mundo del pilates a través de una lesión de rodilla en 2010, comenzando con una formación de pilates mat y en 2012 continúa otra formación completa de pilates studio (mat y máquinas). 2015 formación de pilates

aplicado a patologías con la escuela Basi y Entrenamiento Personal. En 2016 monta su propio centro Spring Pilates en Granada especializado en grupos reducidos y patologías.

En 2018 comienza otra formación con Pilates Inside Out (escuela clásica y contemporánea) con la que sigue en constante aprendizaje desde entonces y actualmente

de la mano de Manuel Alcázar con sus "instructores invictos" entendiendo el pilates no sólo como una forma de entrenamiento sino como un camino para un fin específico según cada persona. Actualmente también secretaria de la Asociación Andaluza de Pilates, desde la cual intentamos que la profesión de monitor de pilates se reconozca a nivel administrativo y evitar el intrusismo laboral en la profesión.



YOGA. MARTA CASTRO:



Titulada en grado profesional de Danza Clásica por el conservatorio de Danza Reina Sofía de Granada en el año 2011. En su formación posterior cuentan escuelas como; Sydney Dance company School, Australia. Pineapple Dance Studio, Londres. Marais Dance School, Paris. 180 grados, Madrid.

Logró, en su carrera profesional como bailarina trabajar para Disneyland Paris 2015-2016 y Parque España Japón 2017 Continuó su formación a través del Yoga para ampliar sus conocimientos y aplicarlos a la danza. YTTC 200H Yoga Vinyasa Flow y Ashtanga Sampoorna Yoga, Agonda INDIA 2019. Actualmente se desempeña como profesora de yoga y danza, donde ha encontrado en la enseñanza su verdadera vocación.

CLÍNICAS COLABORADORAS

LUNES 12. CORPORE CONSULTA Y FORMACIÓN.

FERNANDA TEIXEIRA.

Osteópata, facilitadora de técnica cráneo -sacra, docente de las mismas especialidades y especialista en podología infantil. Trabaja con el conservatorio desde hace 15 años acompañando en el cuidado y rehabilitación de toda la comunidad educativa.



MARTES 13. JUAN MIGUEL GUERRERO SILES.



Fisioterapeuta apasionado en el mundo deportivo y la readaptación física. Formación específica en valoración, prevención herramientas terapéuticas y científicas actuales y con evidencias que se ajusten a cada uno de los pacientes. Asistente y ponente en jornadas y congresos de ámbito nacional e internacional en el ámbito de fisioterapia, deporte y salud.

MIÉRCOLES 14. CLÍNICAS BEIMAN.

CARLA SIGÜENZA DE LA PARTE

Fisioterapia por la Universidad de Oviedo, especializada en fisioterapia deportiva.

