

II JORNADAS DANZA Y SALUD



SEP

11,12,13 Y 14

YOGA, PILATES Y GYROKINESIS
Horario mañana/tarde

TALLERES CON PROFESIONALES
DE LA SALUD:
Nutrición/ Salud Mental/
Primeros Auxilios y autovendajes/
Mindfulness aplicado a la danza y
Flexibilidad

PLAZAS LIMITADAS

II JORNADAS DE DANZA Y SALUD

11, 12, 13 Y 14 DE SEPTIEMBRE

OBJETIVOS

- Dar a conocer al alumnado de danza tres técnicas corporales (Gyrokinesis, Pilates 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.
- Crear conciencia de la importancia del autocuidado y la prevención de lesiones en el aprendizaje de la danza, así como mostrar conceptos de autovendajes y primeros auxilios.
- Dotar de nociones básicas sobre nutrición aplicada a la actividad física que realizan.
- Ofrecer conceptos básicos sobre mindfulness y salud mental aplicados a la práctica de la danza.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

El curso se desarrollará en 4 días, siempre se empezará con 15' del Taller de Mindfulness, una técnica corporal (Pilates, Yoga y Gyrokinesis), seguida de una clase de danza clásica/contemporánea 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 la temática que se oferta.

El jueves se saldrá una hora antes en cada grupo ya que el taller de Mindfulness en vez de darse en una hora seguida se reparte en 15' cada día antes del comienzo de las técnicas corporales.

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 EEP de todas las especialidades
 - Grupo A de 9:15-12:45h
 - Grupo B de 10:15-13:45h
- Horario de tarde para 1º, 2º y 3º EEP de todas las especialidades
 - Grupo C de 16:15-19:45h
 - Grupo D de 17:15-20:45h

HORARIOS PARA ALUMNADO DE 4°, 5° Y 6° EEP DE TODAS LAS ESPECIALIDADES

HORARIO DE MAÑANA GRUPO A

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:15-9:30	Mindfullnes	Mindfullnes	Mindfullnes	Mindfullnes
9:30-10:30	Técnica corporal (Pilates)	Técnica corporal (Yoga)	Técnica corporal (Gyrokinesis)	Técnica corporal (Gyrokinesis)
10:30-11:30	Clase D. Clásica	Clase D. Clásica	Clase D. Contemporánea	Clase D. Contemporánea
11:30-11:45	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
11:45-12:45	Taller Flexibilidad	Taller Primeros Auxilios		Taller Vocación en movimiento (Coaching)

HORARIO DE MAÑANA GRUPO B

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
10:15-10:30	Mindfullnes	Mindfullnes	Mindfullnes	Mindfullnes
10:30-11:30	Técnica corporal (Pilates)	Técnica corporal (Yoga)	Técnica corporal (Gyrokinesis)	Técnica corporal (Gyrokinesis)
11:30-11:45	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
11:45-12:45	Clase D. Clásica	Clase D. Clásica	Clase D. Contemporánea	Clase D. Contemporánea
12:45-13:45	Taller Flexibilidad	Taller Primeros Auxilios		Taller Vocación en movimiento (Coaching)

HORARIOS PARA ALUMNADO DE 1º, 2º Y 3º EEP DE TODAS LAS ESPECIALIDADES

HORARIO DE TARDE GRUPO C

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
16:15-16:30	Mindfullnes	Mindfullnes	Mindfullnes	Mindfullnes
16:30-17:30	Técnica corporal (Pilates)	Técnica corporal (Yoga)	Técnica corporal (Gyrokinesis)	Técnica corporal (Gyrokinesis)
17:30-18:30	Clase D. Clásica	Clase D. Clásica	Clase D. Contemporánea	Clase D. Contemporánea
18:30-18:45	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
18:45-19:45	Taller Primeros Auxilios	Taller Autocuidados y Salud Mental	Taller Autocuidados y Salud Mental	

HORARIO DE TARDE GRUPO D

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
17:15-17:30	Mindfullnes	Mindfullnes	Mindfullnes	Mindfullnes
17:30-18:30	Técnica corporal (Pilates)	Técnica corporal (Yoga)	Técnica corporal (Gyrokinesis)	Técnica corporal (Gyrokinesis)
18:30-18:45	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
18:45-19:45	Clase D. Clásica	Clase D. Clásica	Clase D. Contemporánea	Clase D. Contemporánea
19:45-20:45	Taller Primeros Auxilios	Taller Autocuidados y Salud Mental	Taller Autocuidados y Salud Mental	

PRECIOS

- 35€ alumnado del centro y ex alumnado
- 40€ alumnado externo al centro

Se podrá realizar el pago en efectivo en la sede del AMPA el jueves 7 y viernes 8 de Septiembre en horario de 10:00h a 13:00h.

Se puede realizar el pago por transferencia bancaria indicando el nombre del alumno/a que se inscribe y el grupo al que quiere acceder con fecha límite del viernes 8 de Septiembre hasta las 14:00h. (Las transferencias recibidas posteriormente pasarán a la lista de espera).

LA CAIXA: ES22 2100 24 49 4802 0019 9294

IMPORTANTE:

el alumnado que realice el pago por transferencia tendrá que mandar un mail a ampagranada@cpdanzagranada.com con copia a vicedireccion@cpdanzagranada.com con el justificante del pago, datos y grupo al que quiere asistir. Hasta que no reciba un mail con la confirmación no se considerará la inscripción realizada.

Si la inscripción la hace una persona que no es actualmente alumno/a del centro, deberá en ese mail poner además su edad, nivel y teléfono de contacto.

- Para las técnicas corporales y talleres se podrá ir con ropa cómoda deportiva, pies descalzos o calcetín. .
- Para las clases de danza clásica y danza contemporánea se irá con ropa específica de danza tipo uniforme (se puede ir sin medias o medias cortadas).
- Habrá que traer una esterilla o toalla.
- **IMPORTANTE:** para el taller de primeros auxilios hay que traer una venda elástica de crepé de 10x10.

PONENTES

- **PILATES Y FLEXIBILIDAD:** Elena Plaza Morillas
- **YOGA:** Sabina Pérez García
- **GYROKINESIS:** José Reyes Ortega
- **DANZA CLÁSICA:** Margarita López de las Heras
- **DANZA CONTEMPORÁNEA:** Lara Balboa Ayala
- **MINDFULNESS:** Almudena Ardura Jiménez
- **PRIMEROS AUXILIOS Y AUTOVENDAJES:** Eva Pérez Ferrer
- **VOCACIÓN EN MOVIMIENTO, DESCUBRE TU VALOR A TRAVÉS DEL COACHING:** Aurora Martín López-Aguilar
- **AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL:** María Noel Reyes

Coordinación y Organización: Programa de Hábitos de Vida Saludable y Vicedirección.
Colaboración: AMPA

ELENA PLAZA MORILLAS

PILATES Y FLEXIBILIDAD



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.



SABINA PÉREZ GARCÍA

YOGA

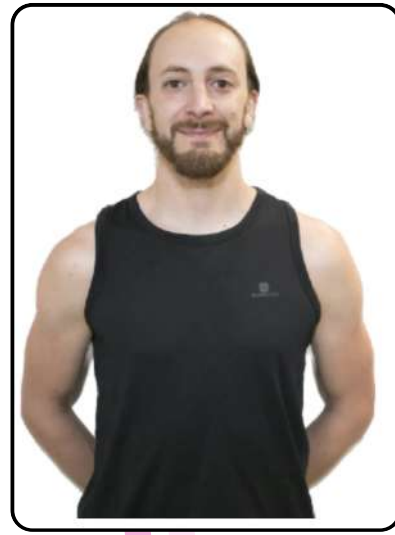
Graduada en coreografía e interpretación en el Conservatorio Superior de Danza del Institut del Teatre (Barcelona, 2014) y titulada en la formación de profesores de Yoga Iyengar (2017). Actualmente trabaja en su propio espacio, “El Taller, yoga y movimiento”(Málaga), donde imparte clases de yoga, danza y gestiona otras actividades relacionadas con las artes escénicas y el movimiento. Desde 2023 trabaja además como funcionaria interina impartiendo clases de danza contemporánea, formando parte de la bolsa de trabajo de todos los conservatorios de danza de Andalucía.

El método de Yoga Iyengar® es un tipo de Hatha Yoga basado en las enseñanzas del maestro de origen indio BKS Iyengar. Este método pone especial atención en la precisión y alineamiento de las posturas haciendo uso de soportes; Otras características del método son las secuencias de ásanas (posturas) y el tiempo de permanencia éstas, lo que la convierte en una práctica intensa.

“El yoga nos enseña a curar lo que no es necesario soportar, y a soportar lo que no se puede curar”. BKS Iyengar

JOSÉ REYES ORTEGA

GYROKINESIS



Instructor deportivo y programador informático. Dedicando mi tarea a impartir clases a todo tipo de grupos y personas, a la gestión integral del Club deportivo Bubishi y del negocio FIVEPilates y a la formación de monitores de Pilates. Mi objetivo es crear una escuela reconocida internacionalmente por la PMA de formación de monitores de Pilates y la creación de grupos estable de GYROTONIC® en Granada.

Monitor de Karate, Gimnasio Shito Ryu, Granada, 2005

Instructor deportivo, Club deportivo Bubishi, Granada, 2016 — Presente. Monitor, Pilates León, León — 2010 - 2012 Monitor Pilates Studio Glisse, Pola de Siero, Asturias — 2012 Instructor deportivo, FIVEPilates, Granada, 2006 - Presente. Mi experiencia abarca más de 17 años impartiendo clases a todo tipo de personas, desde clientes con patologías severas y siempre guiado por profesionales sanitarios hasta competidores de elite.

Junta de Andalucía, Málaga — Técnico deportivo superior de karate - 2015. Junta de Andalucía, Granada —Técnico superior en desarrollo de aplicaciones informáticas - 2005. Real federación Española de Karate, Cinturón 5º Dan de Karate, 2015. Real federación Española de Karate, Cinturón 2º Dan de Defensa personal, 2015. Realice el curso de formación de Pilates Studio por la escuela PMA Universal Pilates. PMA, EEUU, Certified Pilates Teacher, 2012, Certification Number 12357. GYROTONIC® & GYROKINESIS® TRAINER.



MARGARITA LÓPEZ DE LAS HERAS

DANZA CLÁSICA

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 María 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.Danza. Como 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.

LARA BALBOA AYALA

DANZA CONTEMPORÁNEA



Bailarina, coreógrafa y profesora de danza contemporánea y danza clásica. Formada en las disciplinas de danza clásica y contemporánea en Barcelona y Madrid en la Royal Academy of Dance, por Carmen Roche y Víctor Ullate.

Licenciada en Pedagogía de la Danza Contemporánea en el Conservatorio Superior de Danza de Málaga. Máster en Gestión Cultural en la Universidad Oberta de Catalunya.

Ha formado parte de las compañías Only Four (Barcelona), Cía. Interacción Danza (Suiza) y en la actualidad es integrante de Maiko Danza (Granada) y LamatDance Company (Inglaterra).

Desde hace más de 15 años imparte clases de danza clásica y contemporánea tanto a nivel nacional como internacional.

Desde 2013 su labor como subdirectora en la compañía Cía Danza Vinculados engloba tanto la formación de los bailarines que la integran, la creación coreográfica y como asistente de coreografía en el Festival de Frisian Dance Days en Leewarden (Holanda), capital Europea de Cultura 2028.

Ha coreografiado las producciones desarrolladas en diferentes proyectos como "Connecting Dance For All" proyecto europeo de Acción Estratégica de Erasmus +, "Cuerpo, mujer y medio ambiente", "Ver y bailar la danza sin verla" (Art For Change La Caixa) y proyecto europeo "Let's Dance", basado en la colaboración entre jóvenes bailarines y bailarinas, coreógrafos y coreógrafas de cuatro ciudades europeas: Granada, (España), Bremen (Alemania), Leeuwarden (Holanda) y Glasgow (Escocia).

ALMUDENA ARDURA JIMÉNEZ

MINDFULNESS



Actualmente profesora en el Conservatorio Profesional de Danza Reina Sofía de Granada, durante los últimos años amplia su interés y formación en el crecimiento y desarrollo personal, aplicando dicho conocimiento en el ámbito de la Danza, tanto a nivel autodidacta como con formaciones en "Programa de reducción del estrés basado en la atención plena o Mindfulness" basado en el programa MBSR del Centro Médico de la Universidad de Massachussets desarrollado por el doctor Jon Kabat-Zinn.

Forma parte del Ballet Mind Club abordando temas relacionados con la aplicación del crecimiento y desarrollo personal a la enseñanza de la Danza, participando en el Primer Congreso de Danza Ballet Mind. Formación en "Coaching Esencial" y otros cursos relacionados con estos sectores como "Educación emocional en la práctica educativa nivel I y II... Grupos de trabajo para la revisión, recopilación y elaboración de materiales didácticos para la Enseñanza de la Danza en Enseñanzas Básicas



EVA PÉREZ FERRER

PRIMEROS AUXILIOS Y AUTOVENDAJES

Comienza sus estudios de danza clásica a la edad de 7 años en Granada, obteniendo el título de profesora en la Escuela de Arte Dramático y Danza de la misma ciudad en el año 1993. De entre sus maestros recuerda con especial cariño a Juana Dorado, Víctor Ullate, Andrés Williams, Tamara Rojo, Ana Baselga, Haydez Caycho y Ana Lázaro.

Paralelamente se gradúa como enfermera en la Universidad de Granada, donde también realiza un Máster de Nutrición Clínica. Trabaja como enfermera en diversos servicios del Hospital de Poniente de El Ejido y del Hospital Materno-Infantil de Granada. Así mismo, ha realizado diversos proyectos de investigación en musicoterapia con neonatos y niños oncológicos.

Desde el año 2006 hasta el 2018 es profesora de Danza Clásica en el Conservatorio Profesional de Danza “Reina Sofía” de Granada.

**AURORA
AGUILAR**

MARTÍN

LÓPEZ-

**VOCACIÓN EN MOVIMIENTO, DESCUBRE TU
VALOR A TRAVÉS DEL COACHING**



**Consultora de emprendimiento. #coach orientación
vocacional**

Coaching/Emprendimiento/Creatividad

**Las aportaciones de Aurora Martín a esta propuesta
provienen de más de 15 años de experiencia profesional en
el ámbito de la orientación laboral y el emprendimiento.**

Actualmente es responsable del proyecto

**#coachingemprende de la Junta de Andalucía donde ejerce
como Coach acompañando a personas emprendedoras en
la consolidación de su proyecto empresarial.**

**Coordinadora de cuatro ediciones de lanzaderas de empleo
en la provincia de Granada. Docente del máster**

**“digitalización de RRHH” en el módulo de creatividad e
innovación (Universidad de Granada). Responsable del**

**Proyecto #Coach de la Fundación Exit en Andalucía,
programa de RSC en empresas donde el coaching ejecutivo
contribuye al éxito académico de jóvenes estudiantes.**

Coach de equipos especializada en entidades sociales.

<https://www.linkedin.com/in/auroramartinlopezaguilars/>



MARÍA NOEL REYES

AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL

Psicóloga General Sanitaria (nº. col. AO12795).

Terapeuta Gestalt.

Máster en Teatro Terapia Gestalt.

Formada en Psicología Integrativa de los Eneatipos: Programa SAT.

Postgrado en Duelo y acompañamiento a las pérdidas.