

# IV JORNADAS de Danza y Salud.

DEL 8 AL 11 DE  
SEPTIEMBRE

Plazas limitadas

Horario de  
mañana y  
tarde.

Yoga, Barre, Danza Clásica, Danza Contemporánea y  
Técnica de castañuela y zapato.

Talleres con profesionales de la salud:  
Psicología aplicada a la danza.

Método ARTE con Inma Salomón

+info: [decpa@cpdanzagranada.com](mailto:decpa@cpdanzagranada.com)



ASOCIACIÓN DE PADRES / MADRES  
DEL CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA  
"REINA SOFÍA"



# IV JORNADAS DE DANZA Y SALUD

8,9, 10 Y 11 DE SEPTIEMBRE DE 2025

## OBJETIVOS

- Realizar una puesta a punto antes del comienzo del curso escolar.
- Dar a conocer al alumnado de danza dos técnicas corporales (Yoga y Barre) que ayudan al conocimiento del propio cuerpo, así como a la mejor práctica de la danza.
- Dar herramientas para mejorar el autocuidado, la autoestima, la comunicación y la frustración de mano de profesionales.
- Ofrecer conceptos básicos sobre coaching y salud mental aplicados a la práctica de la danza.
- Conocer el método A.R.T.E., como herramienta para el desarrollo personal diseñado especialmente para artistas.

## DESARROLLO DE LAS SESIONES

El curso se desarrollará en 4 días, de lunes a jueves, siempre se empezará con una técnica corporal (Yoga o Barre), seguida de una clase de danza clásica (los dos primeros días) y danza contemporánea/danza española (los dos últimos días) de nivel inicial o intermedio para ir haciendo una incorporación paulatina al comienzo de curso y finalizará con un taller impartido por un/una profesional de la temática que se oferta. **IMPORTANTE:** el grupo A y C serán para las especialidades de DCL y DCO y los grupos B y D serán para DES y BFL.

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

- Horario de mañana (de lunes a jueves)
  - Grupo A de 9:15-12:45h\* (4º, 5º y 6º de DCL y DCO)
  - Grupo B de 10:30-14:00h\*\* (4º, 5º y 6º de DES y BFL)

\*El jueves se terminará a las 12:30h.

\*\*El jueves se terminará a las 13:45h.

- Horario de tarde (de lunes a jueves)
  - Grupo C de 16:30-19:45h (1º, 2º y 3º de DCL y DCO)
  - Grupo D de 17:30-20:45h (1º, 2º y 3º DES y BFL)

## HORARIO DE MAÑANA GRUPO A (4°, 5° y 6° DCL/DCO)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>9:15-10:15</b>	Yoga	Yoga	Barre	Barre
<b>10:15-11:15</b>	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CONTEMPORÁNEA	CLASE DANZA CONTEMPORÁNEA
<b>11:15-11:30</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
<b>11:30-12:45</b>	Método A.R.T.E.	Método A.R.T.E.	Método A.R.T.E.	Lo que digo, lo que siento y lo que entienden*(este taller será de 1 hora)

## HORARIO DE MAÑANA GRUPO B (4°, 5° Y 6° DES/BFL)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>10:30-11:30</b>	Yoga	Yoga	Barre	Barre
<b>11:30-12:30</b>	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	TÉCNICA DE ZAPATO Y CASTAÑUELA	TÉCNICA DE ZAPATO Y CASTAÑUELA
<b>12:30-12:45</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
<b>12:45-14:00</b>	Método A.R.T.E.	Método A.R.T.E.	Método A.R.T.E.	Lo que digo, lo que siento y lo que entienden (este taller será de 1 hora)

## HORARIO DE TARDE GRUPO C (1º, 2º y 3º DCL/DCO)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>16:30-17:30</b>	Yoga	Yoga	Barre	Barre
<b>17:30-18:30</b>	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CONTEMPORÁNEA	CLASE DANZA CONTEMPORÁNEA
<b>18:30-18:45</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
<b>18:45-19:45</b>	Lo que digo, lo que siento y lo que entienden	Equivocarse es de valientes	Somos parte del mismo ritmo	Ama-T

## HORARIO DE TARDE GRUPO D (1º, 2º y 3º DES/BFL)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<b>17:30-18:30</b>	Yoga	Yoga	Barre	Barre
<b>18:30-19:30</b>	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	TÉCNICA DE ZAPATO Y CASTAÑUELA	TÉCNICA DE ZAPATO Y CASTAÑUELA
<b>19:30-19:45</b>	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
<b>19:45-20:45</b>	Lo que digo, lo que siento y lo que entienden	Equivocarse es de valientes	Somos parte del mismo ritmo	Ama-T

## PRECIOS

- 35€ alumnado del centro y ex alumnado
- 45€ alumnado externo al centro

Ya puedes obtener tu plaza rellenando este cuestionario y realizando el pago por transferencia a la cuenta del AMPA indicando el nombre del alumno/a que se inscribe y el grupo al que quiere acceder. Ese resguardo se adjuntará el cuestionario.

CUESTIONARIO: <https://forms.gle/VXEF99LQy9m3jv7i9>

CUENTA: ES9630230115757244949207 Caja Rural

Si se quiere realizar el pago al contado se tendrá que hacer en Septiembre en la sede el AMPA los días 1 Y 2 de Septiembre en el horario de 10:00-12:00h, siempre que queden plazas libres.

El último día para las inscripciones será el jueves 4 de Septiembre.

## IMPORTANTE:

Si la inscripción la hace una persona que no es actualmente alumno/a del centro, deberá mandar un mail con su nombre, edad, nivel y teléfono de contacto a [ampagranada@cpdanzagranada.com](mailto:ampagranada@cpdanzagranada.com) con copia a [decpa@cpdanzagranada.com](mailto:decpa@cpdanzagranada.com) .

- Para las técnicas corporales y talleres se podrá ir con ropa cómoda deportiva, pies descalzos o calcetín. .
- Para las clases de danza se irá con ropa específica de danza tipo uniforme (se puede ir sin medias o medias cortadas).
- Habrá que traer una esterilla o toalla.
- Para los talleres de Método ARTE y de psicología es necesario traer una libreta.

# PONENTES

- **MÉTODO A.R.T.E.:** Inma Salomón
- **YOGA:** Sara Peinado
- **BARRE:** Sandra Abril Hita
- **DANZA CLÁSICA Y DANZA CONTEMPORÁNEA:** Raquel Nevado
- **TÉCNICA ZAPATO Y CASTAÑUELA:** María Ruiz
- **TALLERES PSICOLOGÍA:** María Noel Reyes
- **AMA-T:** Lucía Fernández Sánchez

**ORGANIZACIÓN:** APADANZ, Vicedirección y DECPA.  
Plan de Hábitos de vida saludable.

# INMA SALOMÓN

## Método A.R.T.E.

El método A.R.T.E. es un enfoque de desarrollo personal diseñado especialmente para artistas, con el objetivo de ayudarles a conectar consigo mismos, gestionar sus emociones y potenciar su crecimiento artístico desde una base sólida de autoconocimiento.

A.R.T.E. son las siglas de cuatro pilares fundamentales:

**Autenticidad:** Reconocer quién soy y lo que me mueve como artista.

**Respiración y Regulación emocional:** Herramientas prácticas para calmar la mente y el cuerpo.

**Transformación:** Identificar creencias limitantes y generar nuevos pensamientos que impulsen mi camino.

**Expansión:** Proyectarme al mundo con confianza, sostener mi energía y abrirme a nuevas oportunidades.

Este método combina técnicas de coaching, trabajo corporal y conciencia emocional para que cada artista pueda habitar su arte con más seguridad, presencia y propósito.

# INMA SALOMÓN

Método A.R.T.E.

Nacida en Madrid en 1988, Inmaculada Salomón es Primera Bailarina del Ballet Nacional de España. Se formó en el Real Conservatorio Profesional de Danza Mariemma y ha desarrollado una destacada trayectoria escénica.

A lo largo de su carrera, ha trabajado con compañías como la de Miguel Ángel Berna (2015), ha protagonizado el espectáculo del Ballet Nacional Electra en el Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida (2018) y ha sido directora artística y coreógrafa del espectáculo Enma en 2019. En 2020 actúa como artista invitada en el Corral de la Morería con el espectáculo Zincalí. Ha recibido formación en teatro e interpretación y está profundamente vinculada al mundo del mindfulness y la psicología.



Además de su carrera como intérprete y coreógrafa, es coach especializada en desarrollo personal para artistas. Con dos másteres, en Psicología Holística y Coaching, ha creado el método A.R.T.E., una propuesta de acompañamiento emocional y mental para ayudar a artistas a conocerse, superar bloqueos y convertirse en la mejor versión de sí mismos, tanto en el escenario como en la vida.

## SARA PEINADO TARIFA

### YOGA

Bailarina granadina graduada en danza contemporánea en el Conservatorio Profesional de Danza Reina

Sofía de Granada, paralelamente Licenciada en Ciencias Ambientales y docente por la UGR. Ha trabajado como bailarina profesional en la compañía de teatro físico Mey Ling Bisogno, colaborado como asistente coreográfico en la compañía de Antonio Ruz y coreografiado en su propia compañía BuCle.

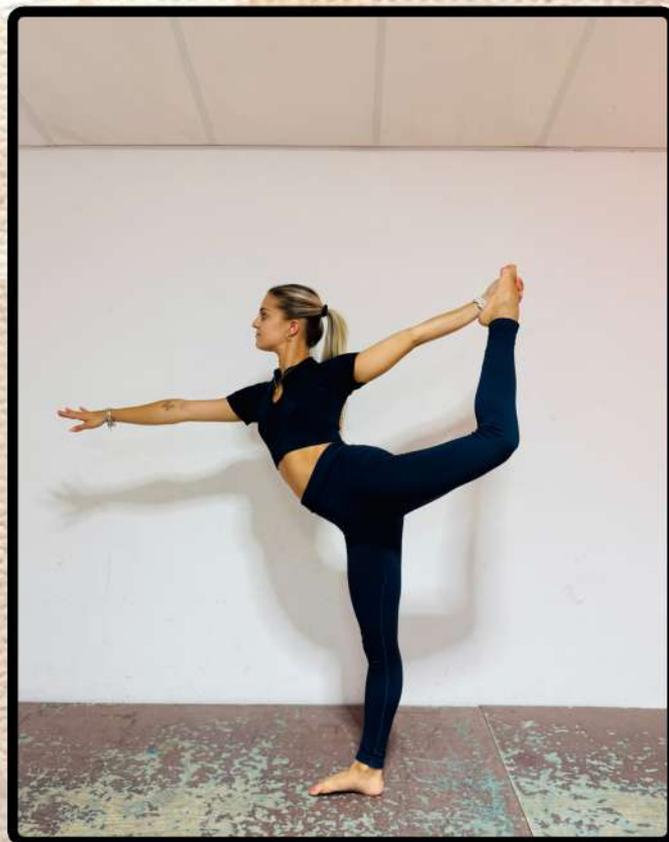


El interés por la salud y el autocuidado la llevó a profundizar en su formación en las terapias somáticas especialmente el yoga hatha, restaurativo, y aeroyoga. Como docente, ha impartido clases y talleres en la Escuela Contradanza, Más Danza, Happy Dance, En Danza, en el centro 02 Wellness y actualmente trabaja en el estudio de fisioterapia InBoPilates.

# SANDRA ABRIL HITA

## BARRE

El Barre es una disciplina de entrenamiento de bajo impacto y alta intensidad que fusiona movimientos de ballet, pilates y yoga. Sus principales beneficios son tonificar y definir los músculos, mejorar la postura, aumentar la flexibilidad, trabajar el equilibrio y la coordinación, y desarrollar la resistencia muscular. Además, ayuda a liberar el estrés y mejorar la conciencia corporal, y es apto para todas las edades y niveles.



Formada en danza clásica en el Conservatorio Profesional Reina Sofía de Granada y en el Grado Superior de Coreografía de Danza Contemporánea en el CSD Ángel Pericet de Málaga, continúa su desarrollo académico con el Máster en Gestión Cultural impartido por la UNIR.

Ha trabajado como bailarina en diferentes compañías y con distintos coreógrafos como Ramon Oller, Fernando Hurtado, C-Art y CIA Rafael Amargo, participando en festivales y espectáculos nacionales e internacionales (Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida, Teatro La Latina, etc). Además, ha estrenado creaciones propias como Be Reborn (2022) y Mónada (2024).

En el ámbito docente, ha impartido clases como profesora de enseñanzas profesionales de danza contemporánea en un centro educativo autorizado y en diferentes escuelas privadas.

Además, está titulada como instructora de Barre por el método Rola, ejerciendo clases de esta disciplina.

## RAQUEL NEVADO RAMOS

DANZA CLÁSICA Y DANZA  
CONTEMPORÁNEA

Formada en danza clásica en el Conservatorio Profesional de Danza de Granada, amplía su trayectoria académica en la Universidad Anton Bruckner de Linz (Austria), donde obtiene el Grado en Danza Contemporánea y Pedagogía.



Actualmente reside en Wiesbaden (Alemania), donde trabaja como bailarina freelance y desarrolla su labor creativa. Es fundadora de Dance Nexus, una plataforma de apoyo a artistas de la danza independiente, y del colectivo Air Italics.

En los últimos años ha iniciado su trayectoria como coreógrafa, estrenando sus piezas Warm up, Plié — presentada en el festival internacional Maifestspiele Wiesbaden— y Tendu.

# MARÍA RUIZ RODRÍGUEZ

## DANZA ESPAÑOLA

Nace en Granada en 2005. Bailarina especializada en Danza Española, inicia su formación en el Conservatorio Profesional de Danza Reina Sofía de Granada y actualmente continúa sus estudios en el Conservatorio Superior de Danza María de Ávila de Madrid, donde ha completado el segundo curso del itinerario de Pedagogía de la Danza Española.



Complementa su formación con destacados maestros como Sara Martín, José Jurado, José Niño, Patricia Guerrero, Antonio Najarro, Eduardo Leal, Cristian Martín, Daniel Doña, Óscar Jiménez, Sara Calero, Fuensanta La Moneta, Rubén Olmo, Olga Pericet y Jesús Carmona.

En el ámbito escénico, en 2022 interviene en el espectáculo Gerineldo, de Sara Calero, dentro del Festival FEX de Granada, y en 2023 participa en Al Rojo Vivo, de Eduardo Leal. En 2024 forma parte del taller de creación dirigido por Carmen Coy y colabora con el Ballet Joven Español Miguel Marchán en una pieza coreografiada por José Manuel García. Ese mismo año interviene también en la zarzuela La Chulapona, producida por la Escuela Superior de Canto.

Ha sido reconocida con una beca para una estancia en el Ballet Nacional de España (BNE), otorgada durante el proyecto Jóvenes en Danza en el marco del Festival FEX Granada (2023), así como con una segunda beca para el BNE, obtenida en el concurso Madrid Cantera Flamenca (2025). Asimismo, ha recibido una invitación para la Compañía de Cristina Cazorla. Actualmente desarrolla la mayor parte de su actividad profesional en tablaos, actuando en “Las Tablas” y “Teatro Flamenco Madrid”, así como en el “Tablao Albayzín” de Granada.



## LUCÍA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ

AMA-T

Licenciada en Psicología por la Universidad de Almería.

- Experta en Mediación Familiar y Menores universidad de Almería.
- Experta en Mindfulness Universidad de Almería.
- Está Formada en Terapia Gestalt por el Institut Gestalt de Barcelona.
- Colabora con Cursos Monográficos sobre menores y violencia en el área de salud- UGR de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Granada.
- Autora del “Manual para profesionales Educar en el Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC)” (“Considero a este manual como un camino que pone el foco en ti. Experimenta un sendero de luz que te conecte a tu esencia”. Lucía F.S. 2021).
- Comenzó a trabajar como psicóloga en la Diputación Provincial de Almería en 2006, alternando sus cometidos en Servicios Sociales Especializados en diferentes áreas, como Mujer y Drogodependencias y en Servicios Sociales Comunitarios. Actualmente, forma parte del Equipo del Área Asistencial y del Equipo de Prevención del Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación de Almería en la capital.



**MARÍA NOEL REYES**

**TALLERES PSICOLOGÍA APLICADA A LA DANZA**

Psicóloga de vocación, y curiosa por naturaleza, siempre con interés de seguir formándome/aprendiendo de la experiencia a nivel profesional/personal. Mi línea de trabajo parte de la base de un enfoque integrador-humanista, lo que me permite trabajar con los usuarios desde una concepción holística y positivista del ser humano.

ver [Curriculum](#)

#### **TALLERES QUE SE IMPARTEN:**

- **Lo que digo, lo que siento y lo que entienden:** Taller para hablar mejor y que los demás te comprendan.
- **Equivocarse es de valientes:** Taller para aprender qué hacer cuando las cosas no nos salen como queremos o teníamos pensando.
- **Somos parte del mismo ritmo:** Un espacio para aprender a ir todos al mismo ritmo para que trabajar en equipo sea más fácil y divertido.