

BASES de DANZA Nivel Principiantes

Clases semanales y Ciclo de Talleres de Domingo con Sara Giannatiempo- Presencial

“Nunca es tarde para aprender a bailar” Alma Sampedro

Estas clases semanales y este ciclo de talleres de Domingo están pensada para principiantes y para soñadoras/es que nunca han renunciado a sus pasiones y a las ganas de bailar.

La danza no tiene edad y se puede aprender y disfrutar en cualquier etapa de la vida, incluso partiendo de cero. Se puede disfrutar y aprender de ella sin tener un cuerpo perfecto ni unas condiciones físicas especiales.

El ballet clásico para adultos tiene un gran beneficio y es que obliga a trabajar tanto la mente como el cuerpo. Es uno de los estilos de baile más completos que existen en todos los niveles, así que aprender o retomarlo en la edad adulta te ayudará a tener un cuerpo más fuerte y esbelto, y a tener una mente más ágil y estable.

La clase consta de dos partes. Empieza con el Floor Barre, una técnica al suelo que tiene origen en el Ballet y mezcla elementos de danza, yoga y pilates. Esta práctica está focalizada en el desarrollo de la musculatura interna y de distintas capacidades (elongación, fuerza, eje, rotación, coordinación, equilibrio, flexibilidad) y tiene como fin la consciencia corporal y el alineamiento.

La segunda parte de la clase es dedicada a las nociones básicas de la danza clásica con una serie de ejercicios en la barra, sigue en el centro con movimientos más amplios y dinámicos y termina con ejercicios de estiramiento y relajación, sin olvidarse del aspecto artístico y expresivo, explorando diferentes dinámicas y ritmos en comunión con la música.

HORARIO:

CLASES SEMANALES (en pausa julio y agosto)

Lunes y Miércoles 11.45-13h // Martes y Jueves 20.45-22.15h /

TALLERES de DOMINGO:

11:00/13:00h

PRECIOS:

Lunes y/o Miércoles // Martes y/o Jueves Bases de Danza (Floor Barre + Ballet Adultos) Nivel Principiantes:

1 Clase semanal: 40 € al mes //

2 Clases semanales: 60 € al mes //

Clase Suelta: 15€ //

Clase de Prueba: 10€

Trimestral (Octubre/Diciembre, Enero/Marzo, Abril/Junio):

1 clase semanal: 105€ //

2 Clases semanales: 165€

Taller de Domingo:

30€/

2 talleres 50€ (Se puede combinar también con el ciclo de taller de domingo IN MOTION)

BALLET Nivel Intermedio/avanzado

Clase semanal con Sara Giannatiempo- Presencial

“Veo la danza como una comunicación entre cuerpo y alma para expresar lo que esta demasiado profundo para encontrar palabras” Ruth St. Denis

Si has tomado clases de ballet desde pequeña/o y siempre has tenido ganas de empezar otra vez y nunca te atreviste a hacerlo porque pensaste que ya era demasiado tarde; si eres bailarino/bailarina contemporánea y quieres practicar la danza clásica en una forma más dinámica, orgánica y fluida; si terminaste tus estudios de danza y quieres seguir entrenándote, esta clase es para ti.

Estas clases de ballet de nivel intermedio/avanzado combinan los principios del ballet clásico académico con elementos técnicos y dinámicos propios de la danza contemporánea (articulación de la parte superior del cuerpo, percepción espacial de 360°, movimiento tridimensional, uso de la respiración, cambios de ritmo y dirección, musicalidad, viajes espaciales).

Se presta mucha atención a la anatomía de cada cuerpo para que cada bailarín@ tome conciencia de sí mismo y pueda trabajar de una manera más eficaz e inteligente, evitando lesiones y mecanismos de compensación por el intento de imitar movimientos basados en una estética sin un profundo conocimiento del propio instrumento que es el cuerpo. De esta forma se crea en los bailarines un movimiento más expresivo, libre, orgánico y menos rígido.

El objetivo de la clase es desarrollar el dominio de la técnica del bailarín@, ampliar su calidad de movimiento trabajando con sentido de amplitud, detalle y eficiencia. La técnica es un instrumento de libertad y expresión a nuestro servicio, no un elemento rígido y restrictivo.

No te mantenga anclado@ a una visión "antigua" del ballet, ven y redescúbrelo@ en su evolución para que te ayude a convertirte en un mejor y versátil bailarín en cualquier estilo. Regálate esta oportunidad.

HORARIO:

CLASE SEMANAL Nivel intermedio/avanzado (en pausa julio y agosto)

Viernes 11:00h/13:00h

PRECIOS:

1 clase semanal: 50€/mes

Trimestral (Octubre/Diciembre, Enero/Marzo, Abril/Junio): 135€

Clase suelta: 15€

Clase de prueba: 10€

DANZA CONTEMPORÁNEA Nivel Principiantes

Clase semanal y Ciclo de Talleres de Domingo IN MOTION con Sara Giannatiempo - Presencial

“La danza es el único arte en el que nosotros mismos somos el material del que el arte está hecho.” Ted Shawn

Todas las personas pueden bailar. Siempre es un buen momento para ponerse “in motion” y comenzar a bailar.

Esta clase semanal y este ciclo de taller de nivel principiantes se dirige a adultos que quieran acercarse, iniciarse o re-iniciarse al mundo de la danza contemporánea . No se requiere experiencia previa y no se necesita ningún tipo “ideal” de condición física.

En la primera parte para aumentar la conciencia corporal y trabajar en la concentración, respiración y coordinación se introducirá al trabajo de suelo, percibiendo la movilidad de nuestras articulaciones, aislando las diferentes partes del cuerpo y al final integrándolas y conectándolas en un único flujo de movimiento.

La segunda parte de la clase y/o del taller consiste en una clase de danza contemporánea enfocada a un nivel principiante donde se va a explorar el uso de diferentes dinámicas en relación con el espacio, con el grupo y la música para desarrollar una más específica y controlada conciencia del propio cuerpo respecto a la propia anatomía.

La clase se enfoca también sobre los principios orgánicos y físicos de gravedad y peso del cuerpo, de sucesión y suspensión, de tensión y relajación, de equilibrio y desequilibrio para estimular en los participantes la necesidad de descubrir una más amplia y libre posibilidad de movimiento.

Mucha importancia es dada también a la parte más artística y expresiva para que cada participante sea estimulado a ir más allá de la simple ejecución física de un movimiento para conectarlo con algo más íntimo y profundo según su propia sensibilidad.

HORARIO:

Viernes: 09:45/11:00h

PRECIOS:

1 clase semanal: 40€/mes

2 clases semanales (se puede combinar con BASES de DANZA) : 60€/mes

Clase suelta: 15€

Clase de Prueba: 10€

Trimestral (Octubre/Diciembre, Enero/Marzo, Abril/Junio)

1 clase semanal: 105€ //

2 Clases semanales: 165€ (se puede combinar con BASES de DANZA)

Taller de Domingo: 30€/ 2 talleres 50€ (Se puede combinar también con el ciclo de taller de domingo BASES de DANZA)

