

¿DE VUELTA A LA RUTINA?

# DESCONÉCTATE



## DANZA ÁRABE

### Jóvenes y adultos

**Valor mensual: \$55.000**

**Tarjeta Vecino Las Condes: \$50.000**

**Inicio: 2 de abril**

**8 sesiones**

**Horario: miércoles, 14:00 a 14:50 horas y viernes, 11:30 a 12:30 horas**

### **PROFESORA: INGRID HUGUEL**

Maestra de danza árabe con amplia experiencia. Cuenta con formación y especialización en danzas orientales en diversas academias como Oscar Flores en Buenos Aires; Yamil Anum; Saida; Seyal Bellydance; Gada Kanaan, Anne Marie Lolas, entre otras.

Los estudiantes aprenderán los fundamentos de la danza árabe, incluyendo movimientos básicos de cadera, movimientos de manos y brazos, pasos de desplazamiento y combinaciones de pasos. Esto será complementado con el aprendizaje de la cultura e historia de la danza árabe.

### **ESTRUCTURA DE LA CLASE**

- **Calentamiento (10 minutos):** Cada clase comenzará con un calentamiento para preparar el cuerpo para la práctica de la danza árabe. El calentamiento puede incluir ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, ejercicios de relajación y ejercicios cardiovasculares suaves.
- **Técnica de danza (35 minutos):** La mayor parte de la clase se dedicará a la enseñanza y práctica de los movimientos y pasos básicos de la danza árabe, incluyendo el uso de elementos como el bastón, las alas de Isis y el velo. El instructor comenzará con los movimientos y pasos más básicos y luego progresará hacia movimientos y combinaciones más complejas. Los estudiantes tendrán la oportunidad de practicar los movimientos y pasos individualmente, en pareja o en grupo.

- Coreografía (10 minutos): Al final de la clase, se dedicará un tiempo para aprender y practicar una coreografía que incluirá los movimientos y pasos enseñados en la clase. Los estudiantes tendrán la oportunidad de trabajar juntos y aplicar lo que han aprendido en una secuencia de baile estructurada.
- Enfriamiento y estiramiento (5 minutos): La clase terminará con un enfriamiento suave para bajar la intensidad del ejercicio y reducir el riesgo de lesiones. El enfriamiento puede incluir ejercicios de respiración, estiramientos y relajación.

## OBJETIVOS

- Desarrollar la capacidad de ejecutar los movimientos y pasos básicos de la danza árabe con precisión y fluidez; coordinando los movimientos de cabeza, brazos, torso y piernas de manera armoniosa.
- Aprender el manejo de elementos en la danza árabe como bastones, velo y alas de isis.
- Mejorar la postura y la técnica corporal para garantizar que los movimientos sean ejecutados correctamente y se minimice el riesgo de lesiones.
- Mejorar la capacidad cardiovascular y el tono muscular a través de la práctica regular de la danza árabe.
- Aprender a interpretar y expresar emociones y sentimientos a través de la danza, para promover el desarrollo la confianza y la autoexpresión a través del movimiento y la creatividad.
- Aprender sobre la cultura y la historia de la danza árabe, lo que puede mejorar la apreciación y el respeto por esta forma de arte.
- Disfrutar de la música y la danza árabe, y experimentar los beneficios emocionales y físicos que la práctica de esta disciplina puede proporcionar.