



Taller introductorio de Arte y Yoga para niños

Este Taller incluye elementos de expresión corporal, plástica, música y técnicas de Yoga especialmente preparado para niños.

Objetivos:

- Propiciar la aventura de descubrir la multiplicidad de posibilidades del cuerpo y la mente a través de la expresión corporal y el Yoga.
- Ampliar el horizonte infantil a nuevas habilidades creativas y de expresión.
 - Descubrir la capacidad de escucharse a sí mismo y a los demás.
 - Cultivar las capacidades de: atención, concentración y relajación

Contenido:

SORPRENDIENDO y DESPERTANDO AL CUERPO

Ejercicios para despertar la conciencia del cuerpo (Expresión Corporal)

Juegos para descubrir diferentes formas de expresar las emociones e ideas.

Asociaciones Sonido, movimiento, colores. Ejercicios para explorar el uso de la voz. (jugando con la voz... y su relación con las emociones)

Ejercicios para descubrir posibilidades de movimiento y estaticidad del cuerpo (Yoga)

Aprendo a Relajarme.

DESCUBRIENDO Y USANDO MI MENTE

Ejercicios de yoga para niños.

Juegos para desarrollar la atención sostenida y concentración.

Juegos para desarrollar diversidad de reacciones.

Aprendiendo a dibujar con Arena coloreada.

Ejercicios de coordinación con manos y pies, para balancear el funcionamiento de ambos hemisferios del cerebro.

Ejercicios de relajación con visualizaciones.

Matricula mínima: 8 alumnos

Edades: 7-9 años y 10-12 años (organizados en grupos diferentes)

Costo de la matricula por alumno: 60 euros

Fechas: 27 y 28 de noviembre de 2004

Horario: de 10.00 a 13.00

Lugar: Casa Asia, Salas Ispahán y Manila

Inscripción e información: casaasia@casaasia.es

Profesores:

Elsa Hermida Pérez

Pianista, compositora y profesora, graduada del Instituto Superior de Arte de la Habana. Desde temprana edad se destacó en la interpretación del piano, y recibió reiteradamente los primeros premios de concursos nacionales de interpretación.

Es también profesora de Yoga, graduada del programa de la ACY (Asociación cubana de Yoga) y Maestro Formador de maestros "Senior" de IYF (Internacional Yoga Federation).

Ha realizado estudios en esta especialidad en el American Yoga College, Pacific Yoga Institute entre otros.

Ha impartido regularmente clases de yoga y diferentes talleres para niños, adolescentes y adultos, en los últimos diez años, ha recibido diferentes reconocimientos en eventos nacionales e internacionales.

Es miembro de la Unión de Escritores y Artistas de Cuba (UNEAC), de la Sociedad General de Autores y Escritores (SGAE), de la Asociación Cubana de Yoga (ACY) y miembro de honor de Internacional Yoga Federation (IYF).

Ha realizado numerosos recitales y conciertos en diferentes salas del país y en el extranjero, así como una serie de 25 conciertos _performances con el Proyecto "Renacer" del cual es fundadora y directora..

Ha compuesto y grabado música para danza, radio y televisión y especialmente su CD "Cuba Secreta" que fue nominado al premio Cubadisco 2003 y ha sido presentado en concierto en Madrid, North Carolina y Ohio (USA) y Puerto Rico.

Ha enseñado en escuelas profesionales de Nivel Elemental y Medio de Música, y en el Instituto Superior de Arte de la Habana.

En el 23 Festival Internacional del Nuevo Cine Latinoamericano debutó como realizadora con el video arte "Renacer" que posteriormente también fue seleccionado para el 1er Festival Internacional del Cine Pobre.

Fundadora y directora del proyecto multidisciplinario Renacer desde 1999

Oriallys Hernández Barcada

Culmina sus estudios de danza contemporánea en el Instituto Superior de Arte en la Habana.

1er premio en el Concurso UNEAC para Jóvenes Bailarines.

Ha participado en diferentes festivales nacionales e internacionales de Danza Contemporánea y "Encuentros Internacionales de Danzas Callejeras"

Desde el año 1999 trabaja en el Grupo de Danza Contemporánea Danza Abierta.

Ha realizado presentaciones en diferentes escenarios de Escocia, México, España, República Dominicana y Colombia.

Miembro de la UNEAC y la SGAE.

Su trabajo de investigación y tesis titulado "Beneficios del Yoga para el bailarín contemporáneo" es un importante aporte a la práctica cotidiana de los bailarines profesionales.

Es Instructora de Yoga graduada de la ACY Ha recibido cursos intensivos con los profesores Rodney Yee, Mary Paffard, Baxter Bell, Krishna Kaur, entre otros.

Miembro fundadora del proyecto "Renacer" desde 1999

Jorge Avila Viñas

Artista plástico miembro de la Asociación Cubana de Artesanos y Artistas (ACAA)

Graduado de la escuela Experimental de Artes Visuales.

Ingeniero eléctrico. Graduado del Instituto Superior Politécnico José Antonio Echevarría en 1994.

Comenzó a desarrollar su labor artística de forma autodidacta y se dedica por entero a ella a partir de 1998.

Instructor de Yoga, graduado del programa de la ACY y vicepresidente de la misma.

Ha realizado numerosas exposiciones personales y colectivas y ha sido premiado en diferentes eventos nacionales e internacionales por sus especiales trabajos con "Botellas de Arena".

Trabaja en el Proyecto Renacer desde su fundación en 1999.

Tiene vasta experiencia en el trabajo con niños en Talleres de creatividad, plástica y Yoga, que ha impartido desde 1992.

Taller introductorio: “ Yoga - Danza “ para adolescentes y jóvenes

Edades: de 13 a 25 años

Incluye :

Sensibilización con la relación sonido - movimiento.

Trabajo con técnicas de Expresión Corporal y *Contact dance*.

Combinado con técnicas de Yoga como trabajo preparatorio y recuperativo para el cuerpo y la mente que aceleran y facilitan el proceso de aprendizaje consciente.

Es un programa especialmente diseñado para aprender disfrutando y disminuir el nivel de stress físico y emocional. Explorando el despertar de la expresión corporal personal.

Contenido:

Se propone el desarrollo de habilidades y conocimientos básicos para facilitar el aprendizaje posterior.

- 1) Ejercicios para descubrir el lenguaje del cuerpo a través del movimiento - usando estiramientos, posturas de yoga y técnicas de expresión corporal y *contact dance* para explorar las posibilidades personales de movimiento corporal.
- 2) Uso de la respiración como medio para conectar el cuerpo y la mente, tomar conciencia del cuerpo, y abrir los espacios cerrados en el mismo a través de la combinación respiración -movimiento.
- 3) Ejercicios de concientización del efecto del sonido y la música en el cuerpo y la mente.
Relación sonido - cuerpo – movimiento
- 4) El ritmo y su relación con el funcionamiento del cuerpo humano
Relación Cerebro / Ritmo.
Energía / Ritmo.
Estados de animo / Ritmo/Sonido.
- 5) Sincronización del movimiento corporal a partir del sonido y del ritmo.
Ritmos con las manos y los pies.
Ejercicios de coordinación rítmica corporal.
- 6) Movimiento a partir de los pies.
Movimiento del torso y los brazos.
Juego de conexión corporal con el sonido y el ritmo de la música.. Exploración para soltar el cuerpo libremente.
- 7) Técnicas de Yoga para despertar la conexión cuerpo –mente y aprender a recuperar energéticamente nuestro cuerpo y nuestra mente.
Técnicas de Relajación y concentración

Objetivos:

- Disminuir el estrés aprendiendo a descongestionar las emociones a partir de la relación sonido, movimiento corporal.
- Potenciar las capacidades de expresión corporal y expresión psicológica.
- Estimular y potenciar la capacidad de aprendizaje y coordinación del cerebro.
- Desarrollar capacidades de atención y relajación del cuerpo y la mente.
- Estimulan el funcionamiento del primer *chakra* y plexo energético, facilitan la disminución del stress y desbloquean las emociones en el nivel del *chakra* del corazón y el plexo cardiaco.

Costo de la matricula por alumno: 60 euros

Matricula máxima por grupo: 20 alumnos

Matricula mínima: 8 alumnos

Fechas: 27 y 28 de noviembre de 2004

Horario: de 16.00 a 19.00

Lugar: Casa Asia, Salas Ispahán y Manila

Inscripción e información: casaasia@casaasia.es

Profesores:

Odwen Beovides

Licenciado en Arte Danzario en el Instituto superior de Arte de la Habana con perfil en Danza Contemporánea. Graduado como Bailarín.

Profesor de Danzas folclóricas y su metodología.

Actualmente bailarín de la compañía Danza Abierta.

Miembro de la UNEAC (Union de Escritores y Artistas de Cuba) y SGAE (Sociedad General de Autores y Editores)

Miembro, bailarín y coreógrafo del Proyecto Renacer.

Ha realizado investigación y tesis sobre el trabajo recuperativo del bailarín contemporáneo a través de las técnicas del Yoga.

Instructora de Yoga graduada de la Asociación Cubana de Yoga. (ACY)

Elsa Hermida Pérez

Pianista, compositora y profesora, graduada del Instituto Superior de Arte de la Habana. Desde temprana edad se destacó en la interpretación del piano, y recibió reiteradamente los primeros premios de concursos nacionales de interpretación.

Es también profesora de Yoga, graduada del programa de la ACY (Asociación cubana de Yoga) y Maestro Formador de maestros "Senior" de IYF (Internacional Yoga Federation).

Ha realizado estudios en esta especialidad en el American Yoga College, Pacific Yoga Institute entre otros.

Ha impartido regularmente clases de yoga y diferentes talleres para niños, adolescentes y adultos, en los últimos diez años, ha recibido diferentes reconocimientos en eventos nacionales e internacionales.

Es miembro de la Unión de Escritores y Artistas de Cuba (UNEAC), de la Sociedad General de Autores y Escritores (SGAE), de la Asociación Cubana de Yoga (ACY) y miembro de honor de Internacional Yoga Federation (IYF).

Ha realizado numerosos recitales y conciertos en diferentes salas del país y en el extranjero, así como una serie de 25 conciertos _performances con el Proyecto "Renacer" del cual es fundadora y directora..

Ha compuesto y grabado música para danza, radio y televisión y especialmente su CD "Cuba Secreta" que fue nominado al premio Cubadisco 2003 y ha sido presentado en concierto en Madrid, North Carolina y Ohio (USA) y Puerto Rico.

Ha enseñado en escuelas profesionales de Nivel Elemental y Medio de Música, y en el Instituto Superior de Arte de la Habana.

En el 23 Festival Internacional del Nuevo Cine Latinoamericano debutó como realizadora con el video arte "Renacer" que posteriormente también fue seleccionado para el 1er Festival Internacional del Cine Pobre.

Fundadora y directora del proyecto multidisciplinario Renacer desde 1999

Oriallys Hernández Barcada

Culmina sus estudios de danza contemporánea en el Instituto Superior de Arte en la Habana.

1er premio en el Concurso UNEAC para Jóvenes Bailarines.

Ha participado en diferentes festivales nacionales e internacionales de Danza Contemporánea y "Encuentros Internacionales de Danzas Callejeras"

Desde el año 1999 trabaja en el Grupo de Danza Contemporánea Danza Abierta.

Ha realizado presentaciones en diferentes escenarios de Escocia, México, España, República Dominicana y Colombia.

Miembro de la UNEAC y la SGAE.

Su trabajo de investigación y tesis titulado "Beneficios del Yoga para el bailarín contemporáneo" es un importante aporte a la práctica cotidiana de los bailarines profesionales.

Es Instructora de Yoga graduada de la ACY Ha recibido cursos intensivos con los profesores Rodney Yee, Mary Paffard, Baxter Bell, Krishna Kaur, entre otros.

Miembro fundadora del proyecto "Renacer" desde 1999

=====