

Artes plásticas infantil

Grupo A (de 6 a 9 años): **Lunes 17.00-18.15 h**

Grupo B (de 10 a 17 años): **Lunes 18.45-20.00 h**



Presentación

Cuando una niña o un niño dibujan, expresan su concepto del mundo, de sí mismos, sus emociones y de sus deseos. El Arte es un territorio rico y fértil, una vía de conocimiento personal y colectivo donde los individuos pueden desplegar su potencial creativo y sensible. Desde el taller se les motiva, atiende y escucha, para dilucidar y brindar lo que necesitan. Con estas premisas, plantearemos un espacio de libre expresión, de aprendizaje y enriquecimiento a partir de las propias experiencias y de las del grupo.

Objetivos

- Promover el proceso de expresión plástica del niño y de la niña de forma respetuosa y de acuerdo a su ritmo.
- Desarrollar y potenciar la capacidad creadora y expresiva, la imaginación, el ingenio.
- Ayudar a tomar consciencia e integrar los diferentes aspectos de nuestro ser: pensamiento, sentimiento y acción.
- Posibilitar el conocimiento de diferentes técnicas artísticas.
- Ayudar a ampliar el horizonte de sensibilidad y conocimiento del entorno.
- Fomentar la formación del criterio estético y la valoración del trabajo como fuente de transformación, creación y placer.
- Estimular y reforzar el desarrollo de la propia personalidad.
- Fomentar el espíritu de colaboración y valoración del trabajo en equipo.

Contenido

Las propuestas de trabajo del taller giran en torno a los siguientes aprendizajes y experimentaciones, que se adaptarán según las edades y los grupos.

- **Dibujo:** punto, línea, plano, forma, fondo-figura.
- **Espacio:** proporción, equilibrio, ritmo, espacio bidimensional.
- **Perspectiva y volumen;** profundidad, tridimensionalidad, luz y sombra.
- **Pintura:** color, tono-saturación, contraste y pasajes, etc.
- **Técnicas mixtas,** estampación, *collage*, etc.
- **Técnicas pictóricas:** diferentes corrientes y escuelas a lo largo de la historia.
- **Escultura:** modelado, talla de materiales blandos, plastilina, construcción y ensamble con alambre, madera, y material reciclado.

Se aportará bibliografía y documentación relacionadas con el arte de **diferentes pueblos y artistas**, a lo largo de la **historia** y de la **actualidad**. Se propicia, de este modo, conocer la enorme riqueza y diversidad del patrimonio artístico de la humanidad y las distintas ideas que sustentan esas creaciones.

Además, se propone estudiar la **naturaleza**, sus formas, su estructura y su desarrollo, observando el mundo que nos rodea, lo mínimo y lo cósmico, para entender las similitudes y que formamos parte, los seres humanos, de una unidad mayor. Así tomar consciencia de nuestro lugar, desde el que sentimos, pensamos y actuamos como individuos.

Metodología



El espacio de **libertad para la expresión** es una conquista que requiere conexión con el mundo interno y con la propia experiencia. Por eso, en el taller se utilizarán recursos, según la temática a tratar, para facilitar esa conexión, potenciarla y ampliarla, a través de distintas técnicas: respiración, meditación, el juego, lectura de cuentos, el contacto con la naturaleza, la música y el movimiento. Se intentará que los niños y niñas puedan elegir y expresarse con la mayor libertad y creatividad, siempre con **atención personalizada**, como aspecto fundamental.

Se plantearán clases con **temáticas** y de desarrollo de **técnicas específicas** con todo el grupo. En esos casos los alumnos y alumnas no podrán elegir otras actividades, temáticas o materiales diferentes de las propuestas. En cada clase se aportará documentación para debatir, ampliar conceptos y los alumnos elegirán dentro de dicho marco.

Recomendaciones

Bibliografía orientativa para mamás, papás y adultos en general:

WILD, Rebeca: *Educación para ser*, Herder.

LOWENFELD, V. y LAMBERT BRITAIN, W.: *Desarrollo de la capacidad creadora*, Héroes.

BERTHERAT, Thérèse: *El cuerpo tiene sus razones*, Paidós.

MATURANA, Humberto: *Emociones y lenguaje en educación y política*, J.C. Sáez.

ACASO, María: *La Educación Artística no son manualidades. Nuevas prácticas en la enseñanza de las artes y la cultura visual*, La catarata (Asociación los libros de la catarata).

ACASO, María: *El lenguaje visual*, Paidós Ibérica.

BELVER, Manuel: *El arte y la mirada del niño*, Eneida.

BELVER, Manuel: *Qué pintan los niños*, Eneida.

STERN, Arno: *Del dibujo infantil a la semiología de la expresión*, Carena.

Recomendaciones para los/as niños/as:

-Pintar y dibujar todo lo que les pida el cuerpo.

-Las actividades artísticas y talleres de La Casa Encendida, el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, y el MUPAI (Museo Pedagógico de Arte Infantil).

-MARINA, José Antonio y MINGOTE: *Pequeña historia de la pintura*, Espasa Calpe.

-WINTER, Johan y JUAN, Ana: *Frida*, Alfaguara.



Imparte el taller

Silvina Socolovsky. Pintora, ilustradora y docente. Se formó en las facultades de Bellas Artes en Buenos Aires y en la Universidad Complutense de Madrid, además de cursos y talleres de danza, Gestalt y meditación, técnicas que incorpora en su trabajo como profesora ofreciendo un enfoque integrativo.

Desde 1992 imparte clases de artes plásticas para niños/as y de pintura para adultos, compaginando esta actividad con la realización de exposiciones de pintura en el ámbito nacional. Tiene editados una treintena de libros como ilustradora infantil.

Instagram: @silvinasocolovsky

Materiales

Habrà un **material específico** de Bellas Artes adquirido para el grupo que se comprará con la aportación de los/as participantes (pastel, acuarela líquida, tinta, acrílico, pistola de silicona, alambre, maderas, barro, etc.). Se requerirá a los alumnos y alumnas que aporten una cuota anual de 56€, distribuidas respectivamente en los tres trimestres: 18€, 18€ y 18€ para una compra común. El dinero será aportado en el momento de la matriculación en el mostrador de Control.

Se celebrará una reunión con las familias al inicio del taller.

Al término del curso académico se organizará una muestra colectiva de los trabajos de los/as alumnos/as que lo deseen en el espacio expositivo del Vestíbulo, para la cual se pedirá colaboración por parte del alumnado para que depositen y retiren las obras en fechas establecidas con antelación.

Bailes de Salón y Latinos

Grupo Nivel Iniciación: **Jueves 17.15 - 19.15 h**

Grupo Nivel Medio: **Jueves 19.30 - 21.30 h**

Adultos

Presentación



Al tomar clases de baile desafiamos a nuestra mente y estimulamos la conectividad del cerebro. A diferencia de otras formas de ejercicio, en la danza no hay barrera de edad para iniciarse.

El baile es una gran manera para que gente de todas edades logre mantenerse en forma. Esta disciplina ofrece numerosos beneficios para la

salud física y mental, además de ser una forma divertida y social de mantenerse activo.

Bailar, realmente, permite iluminar las vidas monótonas de las personas, lo cual, puede repercutir positivamente en su salud emocional, mental, física, etc. Mejora la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos, mejora equilibrio y coordinación e incluso puede ayudar a prevenir caídas, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, la memoria y la función cognitiva. Cuando alguien decide iniciarse en la práctica del ejercicio, suele tener en cuenta el nivel de diversión que incluye y el baile, ante todo, lo que lo caracteriza, **es la diversión**.

GRUPO Nivel Iniciación (Jueves 17:15-19:15 h)

Este es un taller dirigido a personas que desean aprender a bailar, que nunca han tomado clases de baile o tienen poca experiencia. El enfoque principal está en la diversión y el aprendizaje de los fundamentos del baile.

Contenidos

- Enseñamos cómo colocarnos.
- Aprendemos a bailar en abrazo y de las manos.
- Pasos básicos de todos los ritmos, latinos y salón.
- Mejoramos la confianza y la autoestima.
- Desarrollamos habilidades sociales.
- Aprendemos a interpretar los ritmos que bailamos.

Se trata de una actividad abierta y accesible para personas adultas, con **interés en divertirse y conectar con el juego y la espontaneidad**.

No es necesaria experiencia previa, y es altamente recomendable para quienes se consideren personas "tímidas" o "poco creativas". La metodología y la experiencia del equipo pedagógico facilitan que sea una actividad inclusiva. En resumen, este grupo de iniciación, es un espacio abierto a todos, sin importar edad o experiencia, donde se busca disfrutar del baile y aprender los conceptos básicos de forma divertida y amena.

GRUPO Nivel Medio (Jueves 19:30-21:30 h)

Este es un taller dirigido a personas que ya han bailado, tienen una base en la técnica del baile, buscan perfeccionar sus habilidades y aprender movimientos más complejos.

Contenidos

- Aprendizaje de nuevas figuras de mayor dificultad, con pasos y secuencias más elaboradas, que requieren mayor coordinación y precisión.
- Mejora de la técnica, la fluidez y el control de los movimientos.
- Se enfatiza la interpretación de la música y la expresión corporal.
- Variedad de estilos.
- Recordatorio de lo aprendido al final de cada trimestre.



¿A quién va dirigido?

A personas jóvenes y adultas, que ya tengan una base sólida en los movimientos básicos, que buscan perfeccionar su técnica y aprender coreografías más complejas.

Metodología de los talleres

Nuestra experiencia de años nos avala en nuestra forma de enseñar basándonos en un aprendizaje en el que aunamos conocimientos y diversión, en el que incidimos mucho en el buen ambiente y la empatía de los profesores con los/as alumnos/as. Nuestras clases siempre son impartidas por una pareja de profesores, cuya dinámica es la rotación.

Referencias

www.baileritmo.es

Imparte el taller

Equipo pedagógico de Clases de Baile RITMO

Somos un equipo de profesores/as de baile con amplia experiencia tanto en enseñanza de todos los estilos y a todos los grupos de edad, como en animación de todo tipo de eventos y celebraciones. Ponemos especial atención a **que cualquier persona se sienta incluida en el grupo y mejore su confianza y autoestima cuando baile, haciendo hincapié en la generalidad del grupo sin personalizar en casos particulares.**



Carlos Fernández

Cristina Jiménez

Antes de finalizar el taller, todo aquel que lo desee podrá participar en una clase abierta pública en el CCHSN.

Es recomendable utilizar calzado cómodo, a ser posible zapatos con suela de cuero o gamuza, ya que permiten deslizamientos suaves y giros. Alternativamente, unos zapatos de vestir con suela lisa, como mocasines o bailarinas, pueden ser una opción para empezar, pero, al final, lo más importante es el ajuste y la comodidad, que sean zapatos que se ajusten bien al pie y te permitan moverte con facilidad.

Creación artística. Cápsula del tiempo

Grupo único: **dos sábados al mes 11.00 - 13.30 h**

**Mayores a partir de 65 años y
jóvenes, de 15 a 30 años**

Presentación



La Asociación PLAY ofrece este taller participativo e intergeneracional de creación artística donde dialogaremos y configuraremos nuestros deseos, saberes, reflexiones... lanzados como botellas al mar en particulares cápsulas del tiempo. Partiremos de una hoja de ruta inspiracional como las cajas negras de los aviones, los discos de oro enviados al espacio por la NASA y *La Leyenda del tiempo*, tanto el disco de Camarón como la obra de Federico García Lorca.

¿Una locura? Puede ser...pero ... ¡Merece la pena volverse Lorca!

Taller de Creación artística. Intergeneracional

Este es un taller vivencial y práctico, donde la teoría y los conocimientos técnicos transmitidos se abordan de manera transversal.

Podrás divertirte, potenciar tu imaginación y creatividad, expresarte de formas diferentes y aprender a relacionarte con otras personas sin que medien los prejuicios generacionales.

Tengas, o no, experiencia en disciplinas artísticas o en proceso similares, este es un espacio de encuentro y aprendizajes comunes, donde **podrás experimentar**.

Contenidos

En el taller podrás:

- Desarrollar tu imaginación y tu potencial artístico.
- Compartir saberes en comunidad y contribuir al legado cultural de la Sierra Norte.
- Aumentar la confianza y la creatividad.
- Desarrollar la escucha, la aceptación y la suma, para crear en equipo.
- Potenciar la agudeza mental, el ingenio y las competencias comunicativas (verbales y no verbales).
- Conocer sobre las técnicas básicas de composición audiovisual.
- Iniciarte en la poética de los sentidos.
- Crear a partir de objetos reciclables con técnicas del teatro de objetos.
- Acercamiento a la obra poética de Lorca desde un punto de vista lúdico.



¿A quién va dirigido?

Se trata de una actividad abierta y accesible para personas mayores y jóvenes con **inquietudes artísticas y creativas**.

Va dirigida a personas con **ganas de conectar de manera lúdica con la poesía** a través de la expresión en múltiples formas, **plástica, audiovisual, corporal...**

que tengan interés por **cuidar el medioambiente, la reutilización de materiales y el legado patrimonial y cultural** de la Sierra Norte de Madrid.

No es necesaria experiencia previa, y es altamente recomendable para quienes se consideren personas "tímidas" o "poco creativas". La metodología y la experiencia del equipo pedagógico facilitan que sea una actividad inclusiva.



Metodología del taller

Se desarrolla mediante un **proceso creativo y colaborativo desde una perspectiva social, poética y lúdica.**

El resultado quedará plasmado en **algún formato expositivo, plástico o audiovisual** que se recogerá como archivo documental en el CCHSN y nos gustaría que fuera patrimonio cultural de la Sierra Norte.

Desde la Asociación PLAY todos nuestros proyectos se llevan a cabo poniendo énfasis en la atención a la diversidad y **facilitando que cualquier persona se sienta incluida en el grupo y potencie su rol creador** para la creación colectiva.

Referencias

<https://asociacionplay.org/>

Verónica Regueiro. Será la coordinadora de este taller. Actriz, improvisadora, *clown*, titiritera y payasa de hospital. Formadora de teatro y dinamizadora comunitaria. Facilitadora de Proceso Corporal Integrativo y experta en talleres de intervención sociocultural a través de las diferentes técnicas y disciplinas de las Artes Escénicas. Y contará un **equipo artístico-pedagógico especializado en la materia.**

Antes de finalizar el taller se realizará un evento en el CCHSN, donde se mostrará de manera pública el resultado del proceso creativo llevado a cabo a lo largo del curso.

Es necesario acudir al taller con ropa cómoda (tipo amplia, deportiva) y botella de agua, libreta, y boli, a modo de cuaderno de campo.

Escucha la Música

Jueves 11.00 - 13.00 h

Adultos

(a partir de 12 años, con permiso parental)



Presentación

Ritmos, timbres, formas, estructuras, motivos musicales, colores... la música, ese lenguaje rico y universal que nos conmueve, que interpela nuestra alma y nos hace más humanos. Pero... ¿de qué está hecha la Música?

Este primer curso de **Escucha la Música (Taller de Apreciación Musical)** tiene un doble objetivo:

1. Contestar a la pregunta de arriba facilitando, a través de la audición guiada de diversas piezas, las claves para desarrollar una escucha activa, aprendiendo y ampliando nuestros conocimientos en diversos temas como timbres, armonía, melodía, ritmo, carácter, estilos, etc.
2. Acudir en grupo una vez al trimestre al CCHSN, al Auditorio Nacional (u otras salas de conciertos) para apreciar, aplicar y disfrutar en vivo de todo lo adquirido durante el taller.

Escuchar es una característica fundamental en la comunicación del ser humano. Gracias a la escucha, los bebés desarrollan toda su habilidad para hablar, algo que parece mágico desde fuera. ¡Todos los bebés del mundo hablan la lengua de sus mamás/papás solamente con escucharla! Así de potente es la herramienta de la escucha.

Como violonchelista, profesor de violonchelo, padre de dos niños que escuchan y apasionado de la música, considero que en este momento es clave la labor de difundir el conocimiento sobre la escucha, los beneficios y la belleza de la música, profundizar en nuestras sensibilidades y ampliar la base social de aficionados a la música en vivo creando pequeñas "sociedades musicales" o "ecosistemas musicales". Este taller aspira a ser la génesis de una de ellas.

El taller está dirigido a:

- Amantes de la música, cualquier estilo, con o sin conocimientos previos, que buscan un nivel adicional de disfrute y conocimiento en lo que escuchan.
- Personas interesadas en muchas disciplinas (pintura, escritura, historia, cine, ciencias, filosofía) que desean una visión de conjunto con el hilo conductor de la Música.
- Personas que tocan instrumentos musicales y quieren profundizar en aspectos fundamentales de la creación musical.
- Personas que quieren acudir a conciertos con una guía previa de audición.
- Personas que quieren conocer gente nueva, pues es una actividad social que te permite conocer a otras personas con intereses similares.

No importa tu edad o experiencia previa, este curso de Escucha la Música, te permitirá:

- Desarrollar tus habilidades de escucha, discriminación de timbres, asimilación de formas y estructuras, diferenciación de estilos.
- Aprender datos históricos y anécdotas sobre los principales compositores de todas las épocas.
- Participar en salidas conjuntas al Auditorio Nacional y otras salas para disfrutar en vivo de las piezas que se han tratado en el taller.
- Entender que la música es un lenguaje y que conociendo las claves podemos interactuar con él.
- Crecer y disfrutar.

La dinámica del taller será la siguiente:

Presentación de la audición: Los/as alumnos/as reciben un breve dossier y charla interactiva sobre la pieza que se va a escuchar. Versará sobre contexto histórico, social, artístico y aspectos musicales.

Objetivo pedagógico: El objetivo de este contenido es que el alumnado aprenda a situar el estilo en su contexto histórico, así como familiarizarse con las claves de aspecto musical que permitan seguir y descifrar la escucha posterior.

Audición guiada: Los/as alumnos/as escuchan de manera guiada, pequeñas partes de la pieza tratada.

Objetivo pedagógico: Los/as alumnos/as desarrollan habilidades de escucha para aprender a identificar diversos aspectos musicales (forma, armonía, melodía, timbres, ritmos, colores...etc)

Audición final: Los/as alumnos/as escuchan la pieza de principio a fin. Es muy posible que en algunos casos la audición de la pieza completa no pueda realizarse en una sola sesión.

Objetivo pedagógico: Los/as alumnos/as aplican los conocimientos adquiridos percibiendo la obra tal y como el compositor la ideó.



A lo largo del curso se recomendará realizar **varias salidas a salas de concierto para escuchar las piezas en vivo**: dependerá de la programación de las diversas formaciones orquestales, aunque tendremos preferencia por las que interpreten en el propio CCHSN y su proximidad, formaciones con sede en la Sierra Norte y la OCNE por su calidad, facilidad a la hora de comprar entradas y amplio catálogo de precios reducidos.

Alumnos/as online.

El taller **Escucha la música** incorpora una **novedosa versión híbrida** que permite elegir entre la asistencia presencial o el seguimiento online, ampliando así las posibilidades de participación.

La modalidad online combina lo mejor de ambos formatos:

- **Sesiones en directo (aprox. 1 hora):** los alumnos online se conectarán simultáneamente con los presenciales para disfrutar de la presentación de cada obra y de la audición de extractos comentados.
- **Audición guiada completa (en diferido):** a través de vídeos comentados disponibles en la nube, los participantes podrán profundizar en la escucha de cada pieza desde casa, con total flexibilidad horaria.

De este modo, el taller ofrece una experiencia formativa adaptada a distintos ritmos y necesidades: quienes asistan online contarán con materiales exclusivos y un acompañamiento didáctico que les permitirá descubrir la música de manera autónoma, a la vez que comparten en directo el ambiente del aula.

Compromisos y responsabilidades del alumnado.

Asistir con regularidad a clase, cumpliendo con la normativa del centro.

Incorporaciones durante el curso

El itinerario del taller de Escucha la Música está diseñado siguiendo un orden lógico, de tal forma que los conceptos que se expliquen y perciban en una pieza se aplicarán y profundizarán en las siguientes audiciones.

Dado que habrá piezas que ocuparán varias sesiones del taller, incorporarse a mitad de una pieza puede mermar la orientación y comprensión de esa pieza.

No obstante, a lo largo del curso habrá reiteración de información y alguien que se incorpore en el comienzo de una pieza nueva no verá mermada su comprensión.

Seguimiento y normas del centro

Para asegurar el buen funcionamiento del taller, el centro mantiene un seguimiento continuo del alumnado. Aquellas personas que no cumplan con la asistencia mínima requerida, o no respeten el compromiso adquirido, dificultando el avance del grupo según la valoración del profesorado, podrán ser invitadas a abandonar el taller.

Además, el centro cuenta con unas normas de convivencia generales que deben respetarse en todo momento.

Imparte el taller

Javier G. Garrido



Violonchelista y docente, especializado en Método Suzuki, el método de la lengua materna, que prioriza la enseñanza musical a través de la escucha y el juego. Divulgador incansable, firme defensor de la educación como motor de transformación de la sociedad ha venido desarrollando sus proyectos entre Madrid, Las Rozas y la Sierra Norte. Junto con sus alumnas y alumnos de violonchelo ha llevado el espectáculo musical infantil *Cuentachelos* por multitud de municipios.

Como profesional del violonchelo ha tocado varios años en el Teatro Real de Madrid con la O.S.M., la Orquesta y Coro de la Comunidad de Madrid y muchas otras formaciones, realizando conciertos en las principales salas de la geografía española.

Fotografía

Martes 16.30-18.30 h
Adultos

Presentación

Este taller invita a sumergirse en el **mundo de la fotografía** a través de los tres conceptos que forman la expresión IMAGENACCIÓN:

Imagen: Reproducción de la figura de un objeto por la combinación de los rayos de luz que proceden de él.

Acción: Resultado de hacer.

Imaginación: Facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales / Facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos, etc.



Los/as participantes en los talleres aprenderán el flujo de trabajo del fotógrafo/a, la técnica básica necesaria para conseguir aquellas ideas que se quieren transmitir, se conocerá el trabajo de otros/as fotógrafos/as, se compartirán opiniones, se visionará el trabajo de los alumnos y alumnas, junto con otras actividades con la finalidad de que cada participante encuentre su lado más personal de hacer fotografía.

Objetivos

- Aprender fundamentos básicos y medios de fotografía tanto desde perspectiva teórica, como práctica.
- Debatir sobre distintos enfoques y temáticas fotográficas.
- Visionado y crítica fotográfica basados en los trabajos personales de los alumnos.

Metodología

- Repaso de los fundamentos de teórica básica: la cámara, la luz, la técnica fotográfica y la composición.
- Aprendizaje y desarrollo del flujo de trabajo: preparación y equipo con dinámicas de grupo mediante retos y juegos, *shooting* a través de *gymkanas* fotográficas, gestión de archivos y exposición fotográfica.
- Conocer trabajos de otros/as fotógrafos/as contemporáneos/as y de referencia clásica y analizar la fotografía en la actualidad.
- Visionado de los trabajos fotográficos de alumnos/as y crítica colectiva de los mismos, y desarrollo de un proyecto fotográfico de final de curso.

¿A quién va dirigido?

Es un taller dirigido a personas con **nivel principiante o medio**, interesadas en el mundo de la fotografía en general y que tengan ganas de contar cosas con la cámara de fotos. No es necesario tener conocimientos sobre fotografía, tan sólo interés por conocer y ganas de participar ya sea con una cámara réflex, una compacta o un teléfono móvil.

Imparte el taller

Fer Garrote, es socio cofundador de Mundolindo Producciones.

Fotógrafo y realizador audiovisual con una larga trayectoria profesional en diversidad de campos de la imagen. Dicho desarrollo laboral ha sido siempre compaginado junto con la creación de proyectos propios más personales.

De manera paralela, imparte talleres de fotografía -en el CCHSN desde 2018-, ya que siente que es la manera de compartir la pasión de conseguir capturar emociones a través de la imagen fija mediante el lenguaje visual, a la vez que sirve de revulsivo creativo y de aprendizaje para todas las personas que participan en estos talleres, empezando por él mismo.

Su trabajo puede verse en lobolopez.com y en mundolindoproducciones.es

Al término del curso académico se organizará una muestra colectiva de los trabajos fotográficos de los/as alumnos/as que lo deseen en espacio a establecer, para la cual se pedirá colaboración por parte del alumnado para que depositen y retiren las obras en fechas establecidas con antelación.

Historia del Jardín

Jueves 10.00-12.00 h

Adultos



Presentación

La Historia de los Jardines muestra la evolución de la relación entre los seres humanos y su entorno. Desde los jardines de las primeras civilizaciones hasta los espacios contemporáneos, los jardines son un reflejo de cómo las sociedades plasman sus ideas y los movimientos artísticos a lo largo de diferentes períodos históricos y en diversas culturas.

Cada estilo y época ofrece una perspectiva única sobre las preferencias estéticas y las influencias culturales de su tiempo, constituyendo una rica fuente de conocimiento y desarrollo personal. La conexión con los jardines y la historia cultural puede mejorar el bienestar emocional y mental, proporcionando una fuente de inspiración y reflexión.

Objetivos

El Taller de Historia del Jardín tiene como propósito alcanzar los siguientes objetivos:

- Comprender la evolución histórica de los jardines: Estudiar y analizar la evolución de los jardines desde la Antigüedad hasta la era contemporánea, comprendiendo los cambios en diseño y el propósito a lo largo de las diferentes épocas.

- Analizar cómo las influencias culturales, sociales y políticas han conformado el diseño y uso de los jardines en distintas épocas.



Fuente: Wikipedia.

Contenido

Los contenidos que se abordarán a lo largo del taller pretenden ofrecer una visión amplia de la evolución del jardín, abarcando desde los jardines de las primeras civilizaciones hasta los espacios contemporáneos:

Síntesis introductoria de las principales etapas que conforman la historia del jardín desde sus orígenes hasta el Renacimiento.

- Se sintetizarán los rasgos más significativos del jardín en la Prehistoria, así como en las civilizaciones mesopotámica, egipcia y persa, destacando sus dimensiones utilitarias y estéticas. Se revisará la conceptualización del jardín en el mundo clásico: griego y romano; se abordarán las principales aportaciones del jardín hispano-islámico, y se expondrán los principios compositivos, simbólicos y humanistas del jardín renacentista del siglo XVI. Este repaso, formulado en clave sintética, servirá como marco de referencia para el análisis crítico del jardín en la Edad Moderna y Contemporánea.

El jardín en el Barroco (siglo XVII)

- Contexto histórico y cultural.
- El jardín como expresión del poder.
- André Le Nôtre y la formalización del estilo clásico francés.
- Elementos compositivos.

- Simbolismo, mitología y representación política en el jardín barroco.

El paisajismo inglés (siglo XVIII)

- Reacción al jardín barroco.
- Influencia de la pintura paisajista y del pensamiento ilustrado.
- William Kent, Capability Brown, Humphry Repton.
- Elementos característicos.
- Recepción e influencia del paisajismo inglés en Europa.

El jardín en la era industrial (siglo XIX)

- Transformaciones sociales y urbanas provocadas por la Revolución Industrial.
- Nacimiento del parque público urbano.
- Jardines obreros. Jardines familiares.
- Las Ciudades Jardín.
- Invernaderos y jardines botánicos como espacios de conocimiento y exhibición.

Jardines del siglo XX y XXI

- Vanguardias y modernidad.
- La arquitectura del paisaje como disciplina autónoma: Garrett Eckbo, Thomas Church, Burle Marx, etc.
- Minimalismo y funcionalismo.
- Parques urbanos contemporáneos.
- Jardines sostenibles.
- Jardines verticales.
- Arte y jardín: *land art*.
- Tendencias actuales.

Jardines de Cementerios

De manera complementaria al desarrollo del temario principal, se podrán incorporar, cuando resulte pertinente, explicaciones sobre jardines de especial interés histórico, artístico o conceptual que no se encuentren incluidos explícitamente en los bloques temáticos. Estas incursiones puntuales tendrán como objetivo enriquecer la perspectiva del alumno, establecer comparaciones formales o simbólicas, y ofrecer ejemplos significativos que amplíen el horizonte cultural del curso. Se tratará, en todo caso, de jardines cuya inclusión contribuya a matizar, profundizar o ilustrar aspectos tratados en las sesiones principales, favoreciendo así una comprensión más amplia y contextualizada de la historia del jardín.



Fuente: Wikipedia.

Metodología

Las clases teóricas irán encaminadas a proporcionar una base de conocimientos históricos y teóricos sobre los jardines de diferentes épocas y culturas. Las presentaciones eminentemente visuales, por parte de la profesora, permitirán explorar y comprender a través de imágenes y ejemplos gráficos los contenidos teóricos.

Se irá proponiendo a lo largo del taller bibliografía de las distintas etapas en la Historia del jardín para que el alumnado pueda ampliar y complementar su comprensión con los conocimientos adquiridos en las sesiones.

¿A quién va dirigido?

El taller de Historia del Jardín puede ser realizado por cualquier persona adulta sin ninguna distinción, edad o condición. No es necesario poseer ningún conocimiento o habilidad previa.

Si te interesan las Humanidades, el Arte, la Historia Universal, el Diseño, la Arquitectura, el Urbanismo, la creatividad, conocer y apreciar las manifestaciones artísticas y culturales a lo largo de la Historia, de las diferentes civilizaciones que nos precedieron, disfrutarás de este taller.

Imparte el taller

Mercedes Montalvo. Como paisajista e interiorista, recibió su formación en la Escuela de Paisajismo Castillo de Batres y Universidad Complutense de Madrid-Nuevo Estilo respectivamente. Dentro del ámbito del diseño, también se dedica al diseño gráfico, integrando así distintas disciplinas creativas en su enfoque profesional.

A lo largo de su carrera, ha enriquecido sus conocimientos mediante la realización de diversos cursos, así como la asistencia a congresos y simposios especializados en el paisaje y el diseño de jardines.

Desde el año 2002, compagina la actividad del diseño de espacios exteriores e interiores con la docencia, impartiendo clases en distintos cursos y ámbitos, lo que le permite compartir su experiencia y conocimiento con los asistentes del taller.

**Materiales**

No se requiere material específico para la realización del taller.

A término del curso, se invitará al alumnado a participar en una muestra de los trabajos realizados, con objeto de compartir con el público el proceso realizado en el taller.

Improvisación teatral

Grupo A: Juego y espontaneidad: **Martes 18.30-21.00 h**

Grupo B: Formatos: **Jueves 18.30-21.00 h**

Adultos



Presentación

La improvisación no tiene guión, surge como momento único e irrepetible, a partir del juego y la imaginación.

Además, la improvisación se crea en equipo, y para ello entrenamos la escucha, las propuestas, aceptar y sumar, el trabajo coral...

¡Todo es creación colectiva!

La Escuela de teatro social *Theater for Inclusion*, ofrece un **enfoque social** a la improvisación teatral: jugando en equipo, vivimos valores que promueven la convivencia y la cooperación.

En este quinto curso escolar consecutivo con la Escuela *Theater for Inclusion*, se ofrecen **distintos talleres en base al interés de cada persona**, ¡elige el tuyo!

GRUPO A (Martes 18.30-21.00 h) - Improvisación teatral: juego y espontaneidad

Este es un taller para jugar y divertirse, desde el encuentro con el otro, el cuerpo y la imaginación. **Tengas o no experiencia** en impro, este es un espacio de encuentro y conexión, un tiempo dedicado al Ser Espontáneo, donde sentirse libre y sin juicios, conocer gente nueva, jugar y aprender juntos/as el Arte de Improvisar.

Contenidos

En este taller podrás:

- Desarrollar tu imaginación y la espontaneidad.
- Aumentar la confianza y la creatividad.
- Desarrollar la escucha, la aceptación y la suma, para crear en equipo.
- Potenciar la agudeza mental, el ingenio y las competencias comunicativas (verbales y no verbales).

- Aprender juegos y técnicas de improvisación teatral para crear escenas improvisadas.

¿A quién va dirigido el Grupo A?



Se trata de una actividad abierta y accesible para personas adultas, con **interés en divertirse y conectar con el juego y la espontaneidad** para la creación colectiva.

No es necesaria experiencia previa, y es altamente recomendable para quienes se consideren personas "tímidas" o "poco creativas". La metodología y la experiencia del equipo pedagógico facilitan que sea una actividad inclusiva.

GRUPO B (Jueves 18.30-21.00 h) - Creación de formatos de improvisación

Este taller será para explorar y crear en equipo formatos de improvisación teatral, en los que contamos historias completamente improvisadas. Es un **espacio de entrenamiento actoral y exploración de formatos de impro**. A partir del juego, la espontaneidad y el cuerpo, vamos a crear personajes, dibujar espacios imaginarios y entrenar la "improtrugia" o la dramaturgia de improvisación teatral.

Para apuntarte a este curso **es necesario que tengas alguna experiencia previa** en improvisación teatral.

Contenidos

- Entrenamiento actoral básico (trabajo del cuerpo, la voz, el espacio, el tiempo y el objeto): para la creación de personajes, espacios, acciones, relaciones, etc.
- Los motores de la *impro*. Proponer y aceptar.
- Creación de escenas y narrativa básica de historias improvisadas.
- Exploración y práctica de formatos (estructuras básicas) de improvisación.

¿A quién va dirigido el grupo B?



Es una actividad abierta y accesible para **personas adultas, que tengan alguna experiencia previa en improvisación teatral**, ya que vamos a profundizar en los formatos y estilos de improvisación teatral.

El interés es entrenar como actores/actrices de impro y aprender a crear formatos de improvisación para contar historias.

Metodología de los talleres

Escuela de teatro social *Theater for inclusion* desarrolla desde 2012 su propia metodología: la perspectiva inclusiva es su base (celebramos la diversidad de intereses y necesidades, en un entorno de escucha y acogida sin juicio), y el foco es la creación en equipo: todas las aportaciones son válidas y necesarias para la creación.

En Impro “jugamos con lo que tenemos”. Creamos con las personas que estamos, en el momento del aquí y el ahora, y con las propuestas espontáneas que surgen del grupo.

Referencias

www.theaterforinclusion.org

<https://improspanol.webnode.es/>

Equipo artístico-pedagógico de la Escuela de Teatro Social *Theater for Inclusion*

Los/as integrantes de *Theater for inclusion* abordan los talleres trabajando en equipo. Cuentan con una amplia experiencia profesional tanto en el ámbito artístico (improvisación, teatro social, *clown*, teatro de máscara, gestual, experimental), como a nivel pedagógico, poniendo énfasis en la atención a la diversidad y **facilitando que cualquier persona se sienta incluida en el grupo y potencie su rol creador** para la creación colectiva.



París Uki. Directora de *Theater for inclusion*. Psicóloga, formadora de profesionales, actriz y entrenadora de teatro. Se forma en improvisación teatral, teatro experimental y teatro de lxs oprimidxs (Madrid, Viena, Río de Janeiro y Berlín).

Didier Maes. Actor y profesor de *clown*. Licenciado en Filología (Bélgica), se forma en artes escénicas en Europa (Holanda, Bélgica, Francia, Italia y España), en particular en *clown*, teatro de máscara, teatro gestual y *Commedia dell'arte*. Como director del Théâtre de l'Alambre, desarrolla un teatro que mezcla el teatro de marionetas, de objetos y el clown.

Verónica Regueiro. Actriz, improvisadora, *clown*, titiritera y payasa de hospital. Formadora de teatro y dinamizadora comunitaria. Facilitadora de Proceso Corporal Integrativo y experta en talleres de intervención sociocultural a través de las diferentes técnicas y disciplinas de las Artes Escénicas.

Antes de finalizar el taller, cada grupo realizará una presentación-muestra de improvisación teatral pública en el CCHSN.

Es necesario acudir al taller con ropa cómoda (tipo amplia, deportiva) y botella de agua.

Pintura

Grupo A: **Martes 11.00 - 13.00 h**

Adultos

Presentación

Este taller está dirigido a todas las personas que desean sumergirse en el mundo del dibujo y la pintura para desarrollar sus habilidades artísticas, sin importar su nivel de experiencia. A lo largo de las sesiones, utilizaremos procedimientos y técnicas básicas y avanzadas, exploraremos diversos conceptos, trabajaremos diferentes estilos y experimentaremos con los distintos recursos y materiales que tenemos en clase, según las necesidades y preferencias de cada alumno.

Objetivos

Los objetivos principales de este taller son fomentar la expresión plástica, estimular el talento creativo y ampliar conocimientos disfrutando del proceso en un ambiente relajado y enriquecedor. Además, se busca fortalecer la confianza en las habilidades artísticas de cada participante, potenciar la capacidad de observación y promover el intercambio de ideas entre los alumnos, logrando que el taller sea un espacio motivador para explorar nuevos retos y alcanzar con éxito los proyectos que cada alumno se proponga.



Contenidos

A medida que surjan dudas o necesidades en clase, trataremos conceptos esenciales del dibujo y la pintura, técnicas, recursos, procesos, manejo adecuado de materiales y herramientas, etc., elementos imprescindibles para comprender, aprender y mejorar tanto las destrezas perceptivas como las plásticas.

Metodología

Cada participante tendrá la libertad de elegir y llevar a cabo su propio proyecto, ya sea tomando como referencia imágenes del natural o fotografías. La profesora brindará una atención personalizada, ofreciendo explicaciones teóricas y demostraciones prácticas adaptadas a las necesidades específicas de cada alumno y su obra. Además, les orientará para que exploren el enfoque más adecuado y logren desarrollar su estilo personal de manera única.

Actividades

Se promoverá la visita a las diferentes exposiciones que se organicen en el Centro Comarcal de Humanidades y en otros centros y galerías madrileños, como fuente de inspiración y actividad complementaria.

¿A quién va dirigido?

Adultos con ganas de pintar, aprender y disfrutar. No se requiere experiencia previa. Este taller es una oportunidad ideal para desconectar del estrés diario, compartir la pasión por la pintura y redescubrir el placer de poner en práctica tu creatividad. ¡Te esperamos!



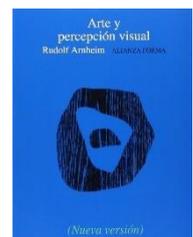
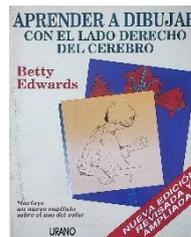
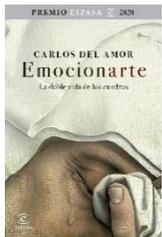
Imparte el taller

Lola Noguero Iglesias

Licenciada en Bellas Artes, esta artista polifacética cuenta con casi cuarenta años de trayectoria profesional, destacándose por su constante formación y aprendizaje, siendo alumna de reconocidos maestros como Antonio López, Golucho, Jaime Valero, Kike Meana, Eloy Morales e Irene Cuadrado entre otros. A lo largo de su carrera, ha participado en más de cuarenta exposiciones y forma parte activa de diversos grupos y asociaciones artísticas. Combina su labor creativa con la enseñanza, aportando su experiencia y conocimientos al ámbito docente desde 1997.



Bibliografía recomendada



Carlos del Amor, *Emocionarte*, Espasa

Elisabeth Gilbert, *Libera tu magia*, Aguilar

Julia Margaret Cameron, *El camino del artista*, Aguilar

Betty Edwards, *Nuevo aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro*, Urano

E. H. Gombrich, *La historia del arte*, Phaidon, Debate

R. Arnheim, *Arte y percepción visual*, Alianza forma

Muestra de fin de curso

Al finalizar el curso se mostrará en la sala de exposiciones del Centro una selección de los trabajos realizados. La profesora dirigirá la selección y montaje de dicha muestra, informando al alumnado de los criterios utilizados para la selección de los trabajos.

Asimismo, se pedirá su colaboración para que depositen y retiren las obras en las fechas que se establezcan y para que se entreguen preparadas para su instalación.

Materiales

Cada alumno/a traerá sus propios materiales básicos, que serán de uso individual: lienzos, pinceles, frascos, trapos, espátulas, paletas, etc.

Además, el taller contará con un fondo de material fungible adquirido para el grupo con la aportación del alumnado (óleo, pasteles, acuarelas, papel para distintas técnicas, etc.). El importe para materiales del primer trimestre será de 15€ y deberá ser hecho efectivo en el momento de la matriculación en el mostrador de Control.

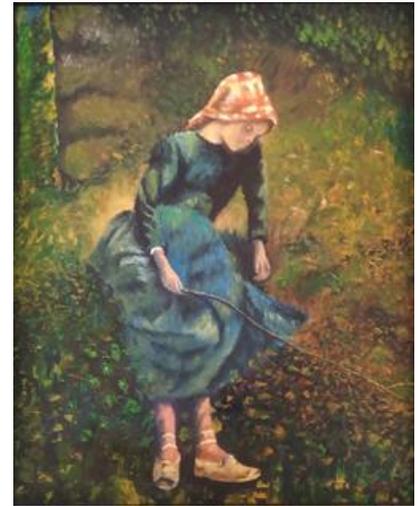
Pintura y dibujo

Grupo B: **Miércoles 10.30-12.30 h**

Grupo C: **Miércoles 18.30-20.30 h**

Adultos

(a partir de 16 años con el debido permiso parental)



Presentación

Taller dirigido a personas adultas con o sin experiencia previa, interesadas en la práctica artística. El aprendizaje será personalizado, acompañando a cada participante según sus habilidades y objetivos, y fomentando la exploración de diversas técnicas y estilos.

Contenido

- Introducción y práctica de técnicas pictóricas habituales: óleo, acrílico, acuarela, pastel, carbón, técnicas mixtas, collage, entre otras.
- Planificación de cada ejercicio considerando el tema elegido, la composición, la valoración tonal, la paleta de color y los materiales más adecuados.
- Atención a una amplia diversidad de intereses estéticos: desde la figuración — académica o no— hasta las principales tendencias plásticas del siglo XX.
- Posibilidad de realizar:
 - Copia de obras maestras.
 - Interpretación pictórica de imágenes fotográficas.

- Composiciones reales en el aula (bodegones, telas, maniquís, vaciados de escayola), estudiando su equilibrio, ritmo, luz, color y texturas.
- Creación de modelos reales con objetos del propio taller o aportados por el profesor y el alumnado.
- Una sesión de pose con modelo cada trimestre.
- Salidas al entorno del Centro, cuando la climatología lo permita, para practicar paisajismo.
- Recomendación de visitas a museos y exposiciones, con posibilidad de acompañamiento por parte del profesor fuera del horario del taller.
- Aportación de teoría artística, bibliografía y materiales que orienten e inspiren al alumnado, facilitando el descubrimiento de artistas y estilos afines a sus gustos e intereses.

¿A quién va dirigido el taller?

Personas adultas (a partir de los 16 años) que deseen iniciarse o profundizar en la práctica artística, explorando distintas técnicas pictóricas y desarrollando su propio lenguaje visual.

Algunos textos recomendados

E. H. Gombrich. *Historia del Arte*

Mario de Michelis. *Las vanguardias artísticas del siglo XX*

John Berger. *Sobre los artistas*

John Berger. *Modos de ver*

H. G. Gadamer. *La actualidad de lo bello*

Walter Benjamin. *La obra de arte en la época de la reproductibilidad técnica*

Antonio Forcellino. *La Capilla Sixtina. Relato de una obra maestra*

Eugenio D'Ors. *Tres horas en el Museo del Prado*

Julián Gállego. *Diego Velázquez*

Carl Justi. *Velázquez y su siglo*

Simon Schama. *Los ojos de Rembrandt*

Robert Huges. *Goya*

Pierre Cabanne. *El siglo de Picasso*



Muestra de fin de curso

Al finalizar el curso se mostrará en la sala de exposiciones del Centro una selección de los trabajos realizados. El profesor dirigirá la selección y montaje de dicha muestra, informando al alumnado de los criterios utilizados para la selección de los trabajos.

Asimismo, se pedirá su colaboración para que depositen y retiren las obras en las fechas que se establezcan y para que se entreguen preparadas para su instalación.

Imparte el taller

Rafael Gordillo

Su formación académica comienza en las antiguas Escuelas de Artes y Oficios y en la Academia Peña (Madrid) ingresando posteriormente en la Facultad de Bellas Artes (UCM). Ha desarrollado su actividad profesional en Madrid y Barcelona y reside actualmente en Bustarviejo. Ilustrador, dibujante, diseñador gráfico, organizador y coordinador de exposiciones y eventos culturales y profesor en talleres de artes plásticas, como artista plástico ha participado desde los años ochenta en exposiciones colectivas en Barcelona, Angoulême (Francia), Madrid y diversos pueblos de la Sierra Norte madrileña.

Materiales

Cada alumno/a traerá sus propios materiales básicos, que serán de uso individual: lienzos, pinceles, frascos, trapos, espátulas, paletas, etc.

Además, el taller contará con un fondo de material fungible adquirido para el grupo con la aportación del alumnado (óleo, pasteles, acuarelas, papel para distintas técnicas, etc.). En este fondo se incluye el coste de una sesión trimestral de pose con modelo. El importe para materiales del primer trimestre será de 25€ y deberá ser hecho efectivo en el momento de la matriculación en el mostrador de Control.

Proyecto Fotográfico

Grupo A: **Lunes 17.00-19.00 h**

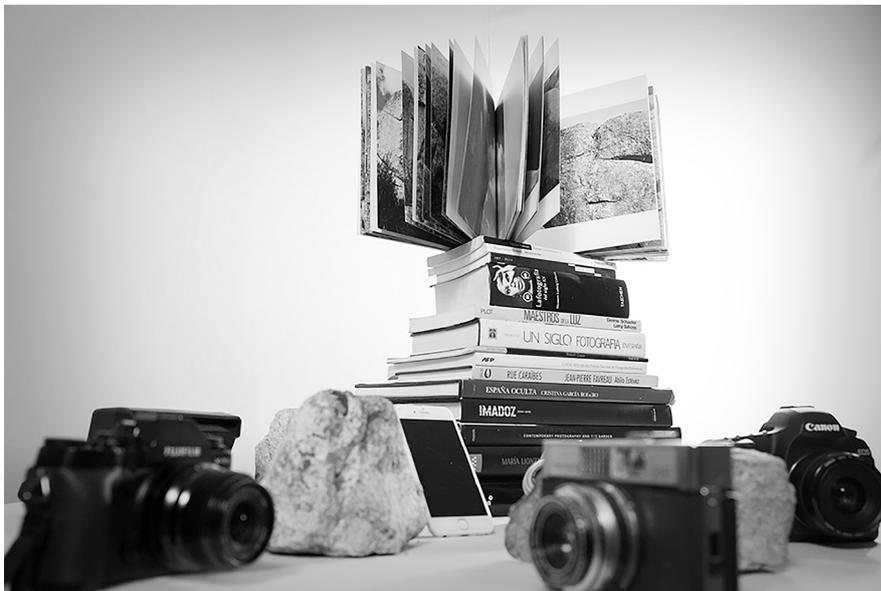
Grupo B: **Lunes 19.00-21.00 h**

Adultos

Presentación

Este taller invita a sumergirse en el **mundo del proyecto fotográfico** como propuesta de expresión artística y personal mediante el uso del lenguaje visual y la captura fotográfica.

Los/as participantes en los talleres pondrán en práctica sus conocimientos de fotografía con



una aplicación directa en la búsqueda de proyectos fotográficos propios con la finalidad de expresar sus ideas, emociones o visiones a través del lenguaje visual.

Aprenderán tanto los principios del lenguaje visual, como todos los aspectos implicados en el desarrollo de un proyecto fotográfico.

También conocerán en profundidad el flujo de trabajo del fotógrafo/a, poniendo especial atención en la técnica fotográfica como medio para conseguir aquellas ideas que se quieren transmitir, se conocerá el trabajo de otros/as fotógrafos/as, se visionará y comentará dentro del grupo la evolución del trabajo de las personas participantes. Todo esto se complementará con otras actividades prácticas con la finalidad de que cada participante encuentre su lado fotográfico más personal.

Objetivos

- Buscar y desarrollar el lenguaje visual de cada participante a través del concepto de proyecto fotográfico.
- Debatir sobre distintos enfoques y temáticas fotográficas.
- Visionado y crítica fotográfica basados en los trabajos personales de los alumnos.

Metodología

- Desarrollar la práctica de la fotografía a partir del uso de un lenguaje visual personal.
- Conocer trabajos de otros/as fotógrafos/as contemporáneos/as y de referencia clásica y analizar la fotografía en la actualidad.
- Visionado de los trabajos fotográficos de alumnos/as y crítica colectiva de los mismos, y desarrollo de proyectos fotográficos personales.
- Aprendizaje y desarrollo del flujo de trabajo: preparación y equipo con dinámicas de grupo mediante retos y juegos, *shooting* a través de *gymkanas* fotográficas, gestión de archivos y exposición fotográfica.

¿A quién va dirigido?

Talleres dirigidos a aquellas personas con pasión por expresarse a través del desarrollo de proyectos de fotográficos y el uso de la fotografía como lenguaje de expresión. Estos talleres están especialmente destinados a aquellas personas que **hayan cursado los talleres de fotografía del CCHSN** o de otros espacios donde el docente ha impartido talleres en años anteriores o bien que tengan **experiencia en cursos** en los que se haya profundizado en el desarrollo de proyectos de fotografía, de manera que tengan un **nivel de conocimiento de fotografía básico** así como de la metodología intrínseca del taller con el fin de poder profundizar en mayor medida en las diferentes propuestas creativas que se desarrollen.

Imparte el taller

Fer Garrote, socio cofundador de Mundolindo Producciones.

Fotógrafo y realizador audiovisual con una larga trayectoria profesional en diversidad de campos de la imagen. Dicho desarrollo laboral ha sido siempre compaginado junto con la creación de proyectos propios más personales.

De manera paralela, imparte talleres de fotografía -en el CCHSN desde 2018-, ya que siente que es la manera de compartir la pasión de conseguir capturar emociones a través de la imagen fija mediante el lenguaje visual, a la vez que sirve de revulsivo creativo y de aprendizaje para todas las personas que participan en estos talleres, empezando por él mismo.

Su trabajo puede verse en lobolopez.com y en mundolindoproducciones.es

Al término del curso académico se organizará una muestra colectiva de los trabajos fotográficos de los/as alumnos/as que lo deseen en el espacio expositivo del Vestíbulo, para la cual se pedirá colaboración por parte del alumnado para que depositen y retiren las obras en fechas establecidas con antelación.

Teatro Musical

lunes 17.00-19.00 h y miércoles 17.00-19.00 h

(de 12 a 17 años)



Presentación

El teatro musical es un género teatral que combina música, canto, diálogo hablado y danza para contar una historia de manera emocionante y conmovedora.

Este curso de Teatro Musical, está diseñado para brindar una experiencia única que combina el aprendizaje de las diversas técnicas vocales, corporales e interpretativas con un recorrido totalmente creativo y enriquecedor.

Como profesionales del Teatro Musical dentro del ámbito artístico y formativo, con amplia experiencia y pasión por el género, hemos desarrollado este programa para contagiar, enseñar y transmitir la magia del género más completo sobre un escenario, ese género que unifica 3 de las disciplinas más importantes escénicamente hablando: **el teatro, el canto y la danza.**

El taller está dirigido a

- Personas con inquietudes artísticas, que disfrutan cantando, bailando y actuando.
- Personas que buscan un nuevo reto, el teatro musical es una forma desafiante y gratificante de desarrollar tus habilidades artísticas y personales.

- Personas que quieren conocer gente nueva, pues es una actividad social que te permite conocer a otras personas con intereses similares.

No importa tu edad o experiencia previa, este curso de Teatro Musical te permitirá:

- Desarrollar tus habilidades de canto, baile e interpretación.
- Aprender sobre la historia y el repertorio del teatro musical.
- Trabajar en equipo y colaborar con otros/as.
- Ganar confianza en ti mismo y expresarse libremente.
- Divertirte y pasarlo genial.

El trabajo del taller está dividido en dos jornadas:

Día 1 (Lunes 17.00 - 19.00 h) – Danza e interpretación

Entrenamiento de baile: Los/as alumnos/as aprenden a moverse al ritmo de la música y desarrollan habilidades de coordinación, ritmo y aplicación en diferentes estilos.

Objetivo pedagógico: El objetivo de este contenido es que el alumnado aprenda a moverse al ritmo de la música y desarrolle habilidades de coordinación y flexibilidad. El baile también puede ayudar a mejorar la autoestima y la confianza.

Interpretación: Los/as alumnos/as aprenden a actuar a través de juegos y ejercicios de actuación. Esto les permitirá desarrollar habilidades de expresión corporal, y aprender a transmitir emociones a través de su cuerpo y voz.

Objetivo pedagógico: Los/as alumnos/as aprenden a actuar y desarrollan habilidades de expresión corporal. Esto les permitirá transmitir emociones y comunicar ideas de manera efectiva en su vida cotidiana.

Día 2 (Miércoles 17.00 - 19.00 h) – Canto e interpretación

Entrenamiento vocal: Los/as alumnos/as aprenden técnicas vocales básicas como la respiración y la entonación, para mejorar su voz cantada o hablada.

Objetivo pedagógico: El objetivo de este contenido es que el alumnado aprenda técnicas vocales básicas para mejorar el canto y su expresión artística. Además, el entrenamiento vocal puede ayudar a desarrollar habilidades de respiración y dicción que les serán útiles en otras áreas de su vida.

Interpretación: Los/as alumnos/as aprenden a actuar a través de juegos y ejercicios de actuación. Esto les permitirá desarrollar habilidades de expresión corporal, y aprender a transmitir emociones a través de su cuerpo y voz.

Objetivo pedagógico: Los/as alumnos/as aprenden a actuar y desarrollan habilidades de expresión corporal. Esto les permitirá transmitir emociones y comunicar ideas de manera efectiva en su vida cotidiana.

El teatro musical es una disciplina artística que requiere un compromiso grupal mayor que otras disciplinas, en las que la implicación suele ser más individual y con las profesoras.

Esta disciplina integra tres áreas fundamentales: **CANTO, DANZA e INTERPRETACIÓN**. Todas ellas están estrechamente vinculadas en el escenario, por lo que es fundamental que el alumnado tenga interés y afinidad por las tres por igual.

A lo largo del curso, se realizará **una muestra escénica o representación al finalizar el curso**. Esta representación será el resultado del trabajo y estudio desarrollados durante los tres trimestres.

Compromisos y responsabilidades del alumnado

Participar en este taller conlleva una serie de responsabilidades, entre ellas:

- **Estudiar el texto** de las escenas.
- **Aprender las coreografías**, que en muchos casos implican movimiento escénico coordinado con los/las compañeros/as y la escenografía.
- **Memorizar las canciones** y prepararlas adecuadamente.
- **Asistir con regularidad a clase**, cumpliendo con la normativa del centro.

Es importante tener en cuenta que:

- Si un alumno o alumna **no se sabe el texto**, afecta al desarrollo del resto del grupo.
- Si **no conoce su ubicación en escena**, dificulta el montaje escénico.
- Si **no sabe el texto de sus compañeros**, puede no reconocer su entrada en la escena.
- Si **falta reiteradamente a clase**, especialmente en la segunda hora (cuando se ensaya en el escenario), tendrá dificultades para memorizar sus posiciones y esto afectará al trabajo del grupo.

Incorporaciones durante el curso

El compromiso con la asignatura **no debe confundirse con el nivel técnico del alumnado**, ya que no se exige un nivel previo para inscribirse. Sin embargo, si la incorporación se produce con el curso muy avanzado y la producción teatral en marcha, las profesoras podrán solicitar un nivel mínimo para garantizar que la integración en el grupo no afecte negativamente al trabajo ya realizado.

Seguimiento y normas del centro

Para asegurar el buen funcionamiento del taller, el centro mantiene un seguimiento continuo del alumnado. Aquellas personas que:

- No cumplan con la asistencia mínima requerida
- No respeten el compromiso adquirido, dificultando el avance del grupo según la valoración del profesorado,

podrán ser invitadas a abandonar el taller.

Además, el centro cuenta con unas normas de convivencia generales que deben respetarse en todo momento.

¡Bienvenida/o a teatro musical!

Si has leído hasta aquí, has reflexionado, quizás has releído algunos puntos y has preguntado tus dudas... y aun así sigues convencido/a de que este es tu sitio... ¡Aquí estamos para acompañarte y guiarte en este hermoso viaje que es el teatro musical!

¡Bienvenida/o!

Imparten el taller

Isabel Malavia



Cantante y actriz, especializada en Teatro Musical, actualmente en el musical del *Fantasma de la Ópera*, como Madame Giry. Ha protagonizado y trabajado en *Mamma Mia*, *My Fair Lady*, *We Will Rock You - Queen*, *Avenue Q* (Premio Mejor Actriz Principal PTM2012), *Hoy No me puedo Levantar*, *Fiebre del Sábado Noche*, *Peter Pan*, *Aladdin* (entre otros). Doblaje, especializada en Doblaje de Canciones (*La Sirenita*, *Wish*, *Campanilla*, (algunos de sus últimos trabajos para Disney). Terapeuta y Coach Vocal, destacando la formación en Estill Voice International Nivel 1 y 2 (Voice Craft). Docente titular del Posgrado Universitario de Locución y Doblaje, por CESAG y Universidad de Comillas en la Asignatura de: Doblaje Musical, desarrolló el método:

«Emo-Voice», buscando una dimensión vocal más allá de los límites físicos o técnicos. La conexión emocional en la voz repara, fortalece y define tu propia técnica vocal.



Raquel de la Vega

Formación, en Danza Contemporáneo, Jazz, Modern Jazz y Ballet, en España, Londres, Nueva York, y Roma, e Interpretación en el teatro de la Danza de Madrid. Bailarina, en programas y series de TV como, Un paso adelante, compañías de contemporáneo como Aracalanza. Coreógrafa, *Estudio de actores* (Antena 3), *La batalla de los coros* (Canal Cuatro). Eurojunior (Antonio José), Programa de TVE *Empieza el espectáculo*, dedicado al teatro musical, Coreógrafa del musical infantil *Willy Fog* (ganador del Premio Gran Vía a mejor musical infantil). Profesora, ha impartido clases en: The Dance Factory, Sevilla Dance Center, Asociación de Profesionales de la Danza de Madrid, Escuela de Teatro Musical Memory, Madrid 47, Scaena.

Jesé Muñoz (profesor adjunto y dirección técnica)



Ingeniero de Telecomunicaciones y Grado Profesional de Violín. Formación y especialización en Ingeniería de Sonido y Producción musical. Dirección Escénica y Coach Actoral.

Teatro Musical Sénior

Martes de 10.00 a 12.00 h

(±65 años)



Presentación

Este taller de Teatro Musical está dirigido a nuestros queridos Séniors (±65), interesados en disfrutar y aprender de forma amena y profesional a través del canto, la interpretación y la danza. Impartido por un equipo multidisciplinar: **Isabel Malavia** (actriz y cantante de reconocido recorrido en musicales y doblaje), **Raquel de la Vega** (renombrada coreógrafa, experta en danza y teatro musical) y **Jesé Muñoz** (músico e ingeniero, ayudante de dirección artística y técnica). Se trabajarán escenas de musical adaptadas o creadas en grupo, fomentando la creatividad, la autoestima y el trabajo cooperativo. Las sesiones se desarrollan los martes por la mañana e incluyen dinámicas de **técnica vocal**, **improvisación actoral** y **coreografía**. No se requiere experiencia previa, solo ganas de pasarlo bien mientras se ejercita cuerpo y mente. El objetivo es disfrutar creando juntos, con profesionalidad y respeto por el ritmo de cada alumno.

En el aula, el teatro musical es ideal, tanto para quienes desean profesionalizarse como para aquellos que buscan disfrutar, sociabilizar, aprender y superarse. La combinación de disciplinas lo hace especialmente **beneficioso para el desarrollo físico, cognitivo y emocional**, y todas las personas pueden beneficiarse de sus múltiples aportes, independientemente de su edad o experiencia previa.

El taller está dirigido a:

- Personas con inquietudes artísticas, que disfrutan cantando, bailando y actuando.
- Personas que buscan un nuevo reto, el teatro musical es una forma desafiante y gratificante de desarrollar tus habilidades artísticas y personales.
- Personas que quieren conocer gente nueva, pues es una actividad social que te permite conocer a otras personas con intereses similares.

No importa la edad o experiencia previa, este curso de Teatro Musical te permitirá:

- Disfrutar
- Potenciar la memoria
- Ejercitar el cuerpo para los bailes teatralizados
- Fomentar la lectura de los textos a aprender
- Aumentar la autoestima
- Conocer y entablar amistad con otros compañeros
- Trabajar la técnica vocal para cantar

Desarrollo de las Sesiones:

Martes: 2 horas, Canto – Baile - Interpretación

Entrenamiento de baile: Los/as alumnos/as aprenden a moverse al ritmo de la música y desarrollan habilidades de coordinación, ritmo y aplicación en diferentes estilos.

Objetivo pedagógico: El objetivo de este contenido es que el alumnado aprenda a moverse al ritmo de la música y desarrolle habilidades de coordinación y flexibilidad. El baile también puede ayudar a mejorar la autoestima y la confianza.

Interpretación: Los/as alumnos/as aprenden a actuar a través de juegos y ejercicios de actuación. Esto les permitirá desarrollar habilidades de expresión corporal, y aprender a transmitir emociones a través de su cuerpo y voz.

Objetivo pedagógico: Los/as alumnos/as en este grupo de edad, realizan un trabajo de actividad mental basada en la memorización, expresión, repetición e improvisación, desarrollando a su vez habilidades de expresión corporal, movimiento, equilibrio y fuerza.

Entrenamiento vocal: Los/as alumnos/as aprenden técnicas vocales básicas como la respiración y la entonación, para mejorar su voz cantada o hablada.

Objetivo pedagógico: El objetivo de este contenido es que el alumnado aprenda técnicas vocales básicas para mejorar tanto en su voz hablada como cantada. Además, el entrenamiento vocal

puede ayudar a desarrollar habilidades de respiración y dicción, así como a fortalecer su aparato fonador y respiratorio. También trabajaremos en la audición y entonación.

A lo largo del curso, se valorará por parte del equipo artístico y en consenso con el grupo, realizar una muestra o pequeña **representación a final de curso**.

Compromisos y responsabilidades del alumnado

Participar en este taller conlleva una serie de responsabilidades, entre ellas:

- **Estudiar el texto** de las escenas.
- **Aprender las coreografías**, que en muchos casos implican movimiento escénico coordinado con los/las compañeros/as y la escenografía.
- **Memorizar las canciones** y prepararlas adecuadamente.
- **Asistir con regularidad a clase**, cumpliendo con la normativa del centro.

Incorporaciones durante el curso

El compromiso con la asignatura **no debe confundirse con el nivel técnico del alumnado**, ya que no se exige un nivel previo para inscribirse. Sin embargo, si la incorporación se produce con el curso muy avanzado y la producción teatral en marcha, las profesoras podrán valorar la admisión, para garantizar que la integración en el grupo no afecte negativamente al trabajo ya realizado.

Seguimiento y normas del centro

Para asegurar el buen funcionamiento del taller, el centro mantiene un seguimiento continuo del alumnado. Aquellas personas que:

- No cumplan con la asistencia mínima requerida
- No respeten el compromiso adquirido, dificultando el avance del grupo según la valoración del profesorado

podrán ser invitadas a abandonar el taller.

Además, el centro cuenta con unas normas de convivencia generales que deben respetarse en todo momento.

¡Bienvenida/o al teatro musical!

Si has leído hasta aquí, has reflexionado, quizás has releído algunos puntos y has preguntado tus dudas... y aun así sigues convencido/a de que este es tu sitio... ¡Aquí estamos para acompañarte y guiarte en este hermoso viaje que es el teatro musical!

Imparten el taller



Isabel Malavia

Cantante y actriz, especializada en Teatro Musical (Premio Nacional PTM2012 Mejor Actriz Protagonista), trabajando en *Mamma Mia*, *My Fair Lady*, *We Will Rock You - Queen*, *Hoy No me puedo Levantar*, *Fiebre del Sábado Noche*, *Peter Pan*, *Aladdin*, entre otros. Doblaje, especializada en Doblaje de Canciones (*La Sirenita*, *Wish*, *Campanilla*, (algunos de sus últimos trabajos para Disney). Terapeuta y Coach Vocal, destacando la formación en Estill Voice International Nivel 1 y 2 (Voice Craft). Docente titular del Posgrado Universitario de Locución y Doblaje, por el CESAG y la Universidad de Comillas en la Asignatura de: Doblaje Musical, desarrolló el método: «Emo-Voice», buscando una dimensión vocal más allá de los límites físicos o técnicos. La conexión emocional en la voz, repara, fortalece y define tu propia técnica vocal



Raquel de la Vega

Formación, en Danza Contemporáneo, Jazz, Modern Jazz y Ballet, en España, Londres, Nueva York, y Roma, e Interpretación en el teatro de la Danza de Madrid. Bailarina, en programas y series de TV como, *Un paso adelante*, compañías de contemporáneo como Aracalanza. Coreógrafa, *Estudio de actores* (Antena 3), *La batalla de los coros* (Canal Cuatro). *Eurojunior* (Antonio José), Programa de TVE *Empieza el espectáculo*, dedicado al teatro musical, Coreógrafa del musical infantil *Willy Fog* (ganador del Premio Gran Vía a mejor musical infantil). Profesora, ha impartido clases en: The Dance Factory, Sevilla Dance Center, Asociación de Profesionales de la Danza de Madrid, Escuela de Teatro Musical Memory, Madrid 47, Scaena.



Jesé Muñoz (profesor adjunto y dirección técnica)

Ingeniero de Telecomunicaciones y Grado Profesional de Violín. Formación y especialización en Ingeniería de Sonido y Producción musical. Dirección Escénica y Coach Actoral.

Técnicas narrativas

Segundo sábado de cada mes 10.00 - 14.00 h

(Consultar calendario de sesiones)

Adultos



Presentación

Durante las nueve clases en las que se desarrollará el Taller de técnicas narrativas, se trabajarán todos los **aspectos comunes a la narrativa de un modo transversal** e independientemente de su formato. De este modo, podrán participar en él alumnos interesados en desarrollar una **novela**, un **conjunto de relatos** o **microrrelatos**, un **cómic** o un **poemario**. Estos aspectos comunes

en toda narrativa estarán enfocados a la mejora de nuestra práctica diaria, y se concretarán en la presentación y posterior resolución de un buen conflicto, en el desarrollo de una o varias subtramas que alimenten al conflicto principal, en la utilización de un tono adecuado o en la creación de unos personajes atractivos.

Para todo ello, contaremos con una ejemplificación detallada de cada una de las técnicas narrativas a través de audiovisuales y de textos seleccionados; analizaremos relatos y fragmentos de novelas de algunos autores y desarrollaremos una serie de recursos que harán mejorar nuestros textos de un modo ostensible.

Metodología

Cada una de las sesiones del Taller de técnicas narrativas contará **con 4 horas de trabajo directo**. Las primeras 2 horas irán enfocadas a la presentación y desarrollo de la **técnica narrativa** que nos ocupe a través de ejemplos audiovisuales y lecturas de textos. Una vez desarrollada la técnica a tratar, utilizaremos las siguientes 2 horas para leer, analizar y realizar una **crítica constructiva** de cada uno de los textos que cada alumno haya escrito utilizando la técnica narrativa de la clase anterior. Obviamente, el trabajo que se llevará a cabo durante la segunda mitad de la primera clase tendrá una dinámica ligeramente diferente.

Asimismo, en el período entre cada una de las clases, se podrán realizar tareas de visionado de audiovisuales y de lectura de textos con la idea de avanzar trabajo para la clase siguiente.

Temario

A lo largo del curso abordaremos diversos aspectos vinculados a la narrativa, los cuales se desarrollarán a través de un centro de interés que dará título a cada clase.

Sábado 11 de octubre: *El tono y el discurso.* En esta clase profundizaremos en la importancia de la elección de un buen discurso en nuestro texto y su relación con la narración, el tono y la trama.

Sábado 8 de noviembre: *El conflicto.* Todo escritor tiene un compromiso con la ficción y, por ende, con el conflicto. En esta clase abordaremos las técnicas necesarias para presentar y desarrollar un buen conflicto.

Sábado 13 de diciembre: *Narradores y tipos de narración.* En esta sesión analizaremos los elementos que acompañan y desarrollan la narración en un texto: personalidad del narrador, elementos y lugares en los que se desenvuelve y la importancia de los objetos de los que se sirve.

Sábado 10 de enero: *El personaje y el protagonista.* Una buena historia no está basada tan solo en una buena trama sino en unos personajes, unos protagonistas y unos antagonistas que aportan verosimilitud a lo que nuestro narrador nos cuenta. Basaremos el éxito de nuestro texto en el equilibrio entre trama, tono, discurso, narrador y personajes.

Sábado 14 de febrero: *El reloj narrativo.* El recurso del reloj narrativo está presente en la grandísima mayoría de nuestros textos, así como en películas y en series. Dedicaremos esta sesión a su desarrollo.

Sábado 14 de marzo: *El campo semántico y la pertinencia del discurso.* Los textos, todos, son cambiantes. Dependen de su época y de las personas que la representan. En esta clase hablaremos del uso de ciertos recursos y su relación con el paso del tiempo.

Sábado 11 de abril: *Elementos narrativos dirigidos a la atención del lector.* En esta sesión hablaremos de los elementos que en toda manifestación artística existen para atraer la atención del espectador. En el caso que nos ocupa, desarrollaremos esos recursos para evitar el agotamiento de nuestros lectores.

Sábado 9 de mayo: *Diversas tensiones no resueltas entre personajes.* Todos los textos (y otras manifestaciones culturales) se basan en la relación entre humanos, en sus avenencias y en sus fricciones. En esta clase profundizaremos en todas ellas.

Sábado 13 de junio: *Relación entre las distintas técnicas narrativas en un mismo texto.* Un buen texto será aquel que tenga una relación equilibrada de cada una de las técnicas que habremos trabajado durante el curso. No es solo interesante su uso sino también (y sobre todo), su equilibrio. En esta última clase ejemplificaremos ese equilibrio con algunos textos escogidos.

Última sesión con fecha por determinar: Muestra de creaciones del curso 2025/26. Los participantes en el curso de Técnicas narrativas compartirán sus progresos mediante la realización de una lectura conjunta en alguna de las instalaciones de la institución de aquellos textos trabajados durante el curso, los cuales deseen destacar. Posteriormente, se valorará su incorporación en una antología publicada al efecto.

Alumnado

Este taller está concebido como un **desarrollo de distintas técnicas**, todas ellas presentes en todos los textos, **transversal a todos los géneros** y, también, **a todos los niveles**. Por esta razón, el curso está concebido para **todo tipo de escritores**, tanto en ciernes como consagrados, los cuales aplicarán cada una de las técnicas narrativas que se trabajen acorde a su nivel y a su estilo. Este tipo de concepción se dirige hacia el trabajo que cada escritor realizará junto a un profesor y a otros escritores de un modo cercano y sin interferencias entre sus estilos e intereses.

Por ello, tanto si el escritor no ha participado nunca en ningún taller como si lo ha hecho en diversos y tiene ya producciones terminadas, este Taller de técnicas narrativas le servirá para mejorar sus textos y acumular recursos para futuros ejercicios.

Imparte el taller

Miguel Dueñas



Miguel Dueñas es escritor, docente y músico de sesión. Ha participado en conciertos y en programas de televisión como baterista, percusionista y director musical.

Es autor de las novelas *Suficiente Soga* (III premio de narrativa Francisco Ayala, 2015), *La Prohibición del Jade* (2019), *La Crecida* (XIII premio Fray Luis de León en la modalidad de narrativa, 2020) y *Mía* (Finalista del LIII premio internacional de novela Ciudad de Barbastro. Candaya 2022). También es autor de numerosos relatos por los que ha sido galardonado en diversos certámenes. Ha participado en las antologías *Relatos por descubrir* (2021) y *IX Selección de cuentos Alberto Fernández Ballesteros* (2022).

Instagram @miguel.duenas.esc

Nota: El Taller de Técnicas Narrativas ofrece **dos modalidades** de participación:

- **Ciclo completo de sesiones**, como un taller de largo recorrido.
- **Sesión individual**, para quienes prefieran asistir puntualmente.

En este último caso será necesario **consultar en Control** las condiciones de inscripción. La participación en una única sesión estará sujeta al abono de una **tasa específica**, que deberá efectuarse con carácter previo a la fecha de la sesión elegida.

Yoga

Grupo A: **Miércoles 10.00-12.00 h**

Grupo B: **Miércoles 17.30-19.30 h**

Grupo C (**Para personas con movilidad reducida**):

Jueves 10.00-12.00 h

A partir de 16 años

Presentación

Los talleres de yoga parten de la idea de que en Occidente convivimos con una creencia muy arraigada que suele generar gran sufrimiento. Se trata de una visión dualista entre mente y cuerpo a través de la cual desvinculamos nuestro mundo sensorial, propioceptivo y emocional de nuestro intelecto, concediéndole a este un grado de superioridad frente a los anteriores.



Este paradigma ha marcado a todas las disciplinas que vertebran nuestra sociedad desde la medicina hasta la educación, desarrollando un modelo en el que prevalece el culto a la mente intelectual y analítica, frente al descontrol de las emociones, las cuales conviene mantener a raya, además de la concepción de nuestro cuerpo como un envoltorio al que prestamos atención con una intención estética, o de reparación cuando nos "atacan" las enfermedades.

Los ecos de la ciencia yóguica, después de un camino de cinco mil años, nos susurran lo que la psiconeuroinmunología comienza ahora a demostrar: nuestra dimensión mental, corporal y emocional forman una unidad de interacción, un sistema energético que se retroalimenta y está en un continuo flujo y renovación.

La recuperación de nuestra salud pasa por reconocer tanto esta unidad, como la relación entre lo que pensamos, cómo nos comportamos y de qué enfermamos.

El yoga constituye un cuerpo de conocimientos que nos invita a adentrarnos en ese flujo. Nos ofrece las herramientas capaces de descodificar el idioma en el que se comunican estas tres áreas.

Por un lado, la meditación ejercita la habilidad para poder observar y darnos cuenta de todo el ruido que hay en nuestra cabeza. Las semillas de algunas enfermedades tanto mentales como físicas, podrían, desde esta perspectiva, sembrarse en nuestra infancia, abonándose, alimentadas por creencias y pensamientos destructivos de los que no somos conscientes.

Por otro lado, cada movimiento, cada postura, posibilita despertar un rincón de nuestro ser, desbloquear tensiones que encierran memorias, hábitos de vida, reconectarnos con zonas de nuestro cuerpo a las que no escuchábamos, y que precisamente, por esa *sordera* crónica, van a tener mucho que comunicarnos.

Dice la Ciencia que nuestros órganos no solo contienen receptores de las sustancias neuroquímicas que producen pensamientos y emociones, sino que junto al sistema inmunitario, también fabrican esas mismas sustancias. Todo nuestro cuerpo-mente siente, piensa y expresa emociones. Quizás es un buen momento para comenzar a escucharlo.

Objetivos

- Flexibilidad, tonicidad y fortalecimiento en articulaciones, músculos y tejidos conectivos.
- Mayor conciencia postural cuyo efecto genera un mejor alineamiento y por lo tanto mayor conservación de la energía. Esto favorece la disminución de dolor articular y muscular y puede reducir el riesgo de lesiones y enfermedades.

- Mayor movilidad y articulaciones más saludables, pudiendo prevenir patologías derivadas del desgaste y falta de nutrición articular tales como la artritis.
- Mejora el retorno venoso y la circulación sanguínea y linfática, transportando así mayor oxígeno a cada una de nuestras las células y pudiendo activar nuestro sistema inmunológico.
- Puede reducir el riesgo de alteraciones cardiacas y disminuir la presión arterial.
- Estimula estados de relajación y serenidad, desarrolla la capacidad pulmonar, puede equilibrar el sistema nervioso.
- Favorece el funcionamiento del sistema digestivo pudiendo beneficiar trastornos como el estreñimiento, úlceras, colon irritable..., etc.

Metodología

Este año hemos decidido establecer dos niveles para poder ofrecer un yoga más ajustado a las necesidades de las/os alumnas/os. **Las sesiones de los miércoles** están enfocadas a personas que conocen esta práctica y poseen **una movilidad articular fluida**. **La sesión del jueves** consiste en una propuesta de **yoga de iniciación adaptado a personas con movilidad más reducida o de edades más avanzadas**.

En todos los niveles se estructura el taller a través de secuencias de asanas, en ocasiones más activas y dinámicas, del tipo Vinyasa, que son posturas enlazadas que incrementan el calor interno que se compensan posteriormente con otras más pasivas, Yin Yoga, con intención de cultivar mayor presencia y contemplación.

Se abordan prácticas de *pranayama* que pretenden concienciar sobre nuestros patrones respiratorios e ir deshaciendo los bloqueos y tensiones que nos impiden respirar con fluidez y plenitud.

Se finaliza con una profunda relajación que va seguida de una práctica de meditación a través de la cual generamos estados de calma y silencio que nos ayudan a serenarnos, conocer nuestra mente y aprender a entrenarla en nuestro beneficio.

Recomendaciones de bibliografía

Las claves del yoga. Danilo HERNÁNDEZ. Ed. La liebre de Marzo

Yoga Curativo. SWAMI AMBIKANANDA. Ed. Tutor

El árbol del Yoga. B.K.S IYENGAR. Ed. Kairós

Imparte el Taller

Olga López



Olga López es instructora de yoga desde 2004 y de mindfulness desde 2012. Imparte clases en el Centro de Humanidades de La Cabrera desde 2008.

Su formación es un crisol de aprendizajes con muy diferentes maestros y maestras, tales como Gustavo Diex (Nirakara), Gisela Vázquez, Elisa Marzuca, Danilo Hernández, Dokusho Villalba y Beatriz Rodríguez de la Vega, referentes de distintas disciplinas que han ido enriqueciendo su práctica y metodología a lo largo de los años.

De este modo, ha desarrollado un estilo muy personal, orgánico y dinámico, que continúa evolucionando y nutriéndose de ese manantial infinito que es la relación entre el cuerpo y la mente.

Más información: www.arbolgaia.com

Se recomienda que los/as participantes tengan más de 16 años.

El taller no es recomendable para quienes pertenecen a colectivos que requieran un tratamiento yóguico excepcional, por ejemplo, mujeres embarazadas o personas cuyo estado de salud requiera un tratamiento específico.

Asistir con ropa cómoda, manta y cojín.

Puntualidad. Se concederán cinco minutos de cortesía y después de ese tiempo no se permitirá la entrada a la sala. La sesión está configurada de una manera integral donde todo está relacionado. Si el alumno o alumna llega tarde, perderá dicha integración además de interrumpir el trabajo de interiorización de sus compañeros/as.