



III JORNADAS DANZA Y SALUD

SEP 9,10,11,12 Y 13

PILATES GYROKINESIS y DANZA CLÁSICA
Horario mañana/tarde

TALLERES CON PROFESIONALES
DE LA SALUD:

Autocuidados/ Nutrición y rendimiento/
Psicología aplicada a la danza/Coaching



PLAZAS LIMITADAS

III JORNADAS DE DANZA Y SALUD

9, 10, 11, 12 Y 13 DE SEPTIEMBRE DE 2024

OBJETIVOS

- Dar a conocer al alumnado de danza dos técnicas corporales (Gyrokinesis y Pilates) que ayudan al conocimiento del propio cuerpo, así como a la mejor práctica de la danza.
- Realizar una puesta a punto antes del comienzo del curso escolar.
- Crear conciencia de la importancia del autocuidado, la prevención de lesiones y la gestión del dolor en el aprendizaje de la danza.
- Ofrecer conceptos básicos sobre coaching y salud mental aplicados a la práctica de la danza.
- Conocer la alimentación necesaria para tener un óptimo rendimiento antes de actuaciones.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

El curso se desarrollará en 4 días, siempre se empezará con una técnica corporal (Pilates o Gyrokinesis), seguida de una clase de danza clásica de nivel inicial o intermedio para ir haciendo una incorporación paulatina al comienzo de curso y finalizará con un taller impartido por un/una profesional de la temática que se oferta. **IMPORTANTE:** el horario de tarde es de lunes a jueves y el horario de la mañana es de martes a viernes.

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

- Horario de mañana (de martes a viernes) para 4º, 5º y 6º EEPP de todas las especialidades
 - Grupo A de 9:30-12:45h*
 - Grupo B de 10:30-13:45h*

*Debido a las necesidades del Taller del Coaching, el horario del martes y del viernes de ambos grupos es diferente al resto de días.

- Horario de tarde (de lunes a jueves) para 1º, 2º y 3º EEPP de todas las especialidades
 - Grupo C de 16:30-19:45h
 - Grupo D de 17:30-20:45h

HORARIOS PARA ALUMNADO DE 4°, 5° Y 6° EEP DE TODAS LAS ESPECIALIDADES

HORARIO DE MAÑANA GRUPO A

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30-10:30	GYROKINESIS®	GYROKINESIS®	PILATES	PILATES
10:30-11:30	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA
11:30-11:45	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
11:45-12:45		Taller ¿Conexión o desconexión?	Taller nutrición y rendimiento	Taller Vocación en movimiento
12.45-13:45				Taller Vocación en movimiento

HORARIO DE MAÑANA GRUPO B

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30-10:30				Taller Vocación en movimiento
10:30-11:30	GYROKINESIS®	GYROKINESIS®	PILATES	Taller Vocación en movimiento
11:30-11:45	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
11:45-12:45	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	PILATES
12:45-13:45		Taller ¿Conexión o desconexión?	Taller nutrición y rendimiento	CLASE DANZA CLÁSICA

HORARIOS PARA ALUMNADO DE 1º, 2º Y 3º EEP DE TODAS LAS ESPECIALIDADES

HORARIO DE TARDE GRUPO C

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
16:30-17:30	TALLER AUTOCUIDADOS	TALLER AUTOCUIDADOS	PILATES	PILATES
17:30-18:30	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA
18:30-18:45	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
18:45-19:45	TALLER GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD	TALLER GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD	TALLER GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD	TALLER GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

HORARIO DE TARDE GRUPO D

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
17:30-18:30	TALLER AUTOCUIDADOS	TALLER AUTOCUIDADOS	PILATES	PILATES
18:30-18:45	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
18:45-19:45	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA	CLASE DANZA CLÁSICA
19:45-20:45	TALLER GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD	TALLER GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD	TALLER GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD	TALLER GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

PRECIOS

- 35€ alumnado del centro y ex alumnado
- 40€ alumnado externo al centro

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

CUESTIONARIO: <https://forms.gle/pQbo8ZoEwVzNaiJ6A>

CUENTA: ES9630230115757244949207 Caja Rural

Si se quiere realizar el pago al contado se tendrá que hacer en Septiembre en la sede el AMPA los días 3,4,y 5 de Septiembre en el horario de 10:00-12:00h, siempre que queden plazas libres.

El último día para las inscripciones será el jueves 5 de Septiembre.

IMPORTANTE:

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

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

IMPORTANTE: para el taller de autocuidados se tendrá que traer un foam roller o pelota de masaje pequeña.

PONENTES

- **PILATES** : Sara Peinado
- **GYROKINESIS**: José Reyes Ortega
- **DANZA CLÁSICA (mañanas)**: Margarita López de las Heras
- **DANZA CLÁSICA (tardes)**: M^a José Casado
- **AUTOCUIDADOS**: Elena Plaza Morillas
- **VOCACIÓN EN MOVIMIENTO, DESCUBRE TU VALOR A TRAVÉS DEL COACHING**: Aurora Martín López-Aguilar
- **GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LA PRÁCTICA ESCÉNICA**: Carolina Pozuelo
- **¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?**: Lucía Fernández Sánchez
- **NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO**: Marysol Martín del Castillo

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

SARA PEINADO TARIFA

PILATES

Bailarina granadina formada en danza española y graduada en danza contemporánea en el Conservatorio Profesional de Danza Reina Sofía de Granada, paralelamente Licenciada en Ciencias Ambientales y docente por la UGR.

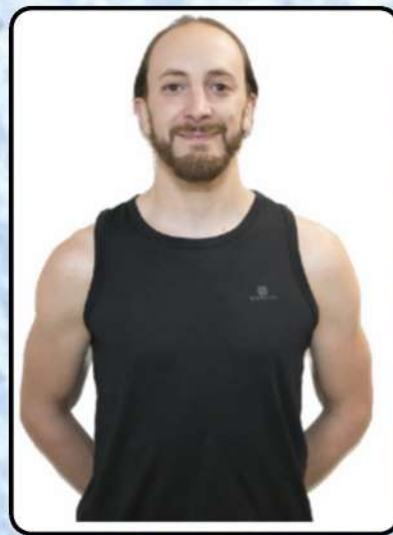
Ha trabajado como bailarina profesional en la compañía de teatro físico Mey Ling Bisogno, ha colaborado como asistente coreográfico de la pieza "Ojo" a la compañía de Antonio Ruz así como coreógrafiado en su propia compañía BuCle.



El interés por la salud y el autocuidado la llevó a profundizar en su formación en las terapias somáticas como yoga hatha, aéreo y pilates. Como docente, ha impartido clases y talleres en la Escuela Contradanza, Más Danza, Happy Dance, En Danza, en el centro 02 Wellness y actualmente trabaja en el centro rehabilitador InBoPilates especializado en pilates máquinas.

JOSÉ REYES ORTEGA

GYROKINESIS®



Instructor deportivo y programador informático. Dedicando mi tarea a impartir clases a todo tipo de grupos y personas, a la gestión integral del Club deportivo Bubishi y del negocio FIVEPilates y a la formación de monitores de Pilates. Mi objetivo es crear una escuela reconocida internacionalmente por la PMA de formación de monitores de Pilates y la creación de grupos estable de GYROTONIC® en Granada.

Monitor de Karate, Gimnasio Shito Ryu, Granada, 2005

Instructor deportivo, Club deportivo Bubishi, Granada, 2016 – Presente. Monitor, Pilates León, León – 2010 - 2012 Monitor Pilates Studio Glisse, Pola de Siero, Asturias – 2012 Instructor deportivo, FIVEPilates, Granada, 2006 - Presente. Mi experiencia abarca más de 17 años impartiendo clases a todo tipo de personas, desde clientes con patologías severas y siempre guiado por profesionales sanitarios hasta competidores de elite.

Junta de Andalucía, Málaga – Técnico deportivo superior de karate - 2015. Junta de Andalucía, Granada –Técnico superior en desarrollo de aplicaciones informáticas - 2005. Real federación Española de Karate, Cinturón 5º Dan de Karate, 2015. Real federación Española de Karate, Cinturón 2º Dan de Defensa personal, 2015. Realice el curso de formación de Pilates Studio por la escuela PMA Universal Pilates. PMA, EEUU, Certified Pilates Teacher, 2012, Certification Number 12357. GYROTONIC® & GYROKINESIS® TRAINER.



MARGARITA LÓPEZ DE LAS HERAS

DANZA CLÁSICA

Margarita de las Heras nace en Granada en 1992. Bailarina profesional y docente de danza clásica y contemporánea, se gradúa en el Conservatorio Superior de Danza María de Ávila de Madrid en junio de 2018, tras formarse en el Conservatorio Profesional de Danza Reina Sofía de Granada, en el Real Conservatorio Mariemma de Madrid, y L'Ecole-Atelier Rudra-Béjart de Lausanne.

Interviene en numerosas piezas de coreógrafos como María Rovira, Nacho Duato, Ángel Rodríguez, Fernando Hernando Magadán, Johan Inger, Marcos Martín Cano, Noelia Liñana, Violeta Iriberry, M^a José Casado y Emma de la O.

Como bailarina freelance a nivel internacional, estrena y participa en la gira por Países Bajos con "Bending the Walls" (2018), de Fernando Hernando Magadán, una co-producción de NDT y Korzo theater.

Además, ese mismo año co-dirige en Madrid la primera edición del proyecto pedagógico "Beyond Words", taller de iniciación a la danza, producido por The Julliard School.

Actualmente trabaja en Granada con Cía Vinculados y La Buena Compañía, y como docente de danza clásica y contemporánea en la Escuela Lucía Guarnido.

M^a JOSÉ CASADO

DANZA CLÁSICA



María José Casado, natural de Granada, comienza su formación en el conservatorio profesional de danza Reina Sofía, y en 2019 se gradúa en el Conservatorio Superior de Danza María de Ávila de Madrid. En 2017 arranca su carrera profesional con la compañía Da.te Danza, con la que obtuvo en 2019 el Premio Lorca a mejor intérprete femenina por el espectáculo Nudos y en 2023 fue nominada a este mismo galardón por su interpretación en En Tierra de Nadie.

Actualmente sigue formando parte de la compañía, colaborando de forma activa en todos sus proyectos. También ha trabajado en otras creaciones de directores nacionales, destacando Antonio Ruz, Xian Martínez, Raul Durán o Nieves Rosales. En 2021 estrena junto a Emma de la O Solas, su primer trabajo como creadora, galardonado con el Premio del Ayuntamiento de Cáceres en el Festival DZM.

ELENA PLAZA MORILLAS

TALLER AUTOCUIDADOS



Profesora de Ciencias de la Salud aplicadas a la danza en el CSD “Ángel Pericet” de Málaga. Comenzó sus estudios en el Conservatorio “Reina Sofía” de Granada en la especialidad de danza clásica. Continuó su formación en el Conservatorio Superior de Málaga mientras bailaba en compañías como el Ballet Joven de Andalucía y REA danza. Muy interesada por el movimiento del cuerpo, estudió el Grado de Fisioterapia en la UGR. Actualmente, investiga acerca de la prevención de lesiones en la danza. Tiene formación en fisioterapia de las artes escénicas y de otras técnicas corporales como el método Pilates o la gimnasia abdominal hipopresiva. En el ámbito profesional, ha estado intercalando su trabajo como pedagoga de la danza clásica y fisioterapeuta. Ha trabajado en varias academias y escuelas de danza, en el Conservatorio de Vitoria-Gasteiz, en el CSM de Jaén como profesora de educación postural; así como en varias clínicas de fisioterapia entre Granada y Málaga.

CAROLINA POZUELO MONTERO

“GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LA PRÁCTICA ESCÉNICA”



Psicóloga General Sanitaria. Especialista en artes escénicas. Bailarina profesional, coreógrafa y docente. Titulada en la especialidad de Danza Española y Flamenco por el Real Conservatorio Profesional de Danza de Mariemma en Madrid. Abalada por 20 años de experiencia como docente e intérprete de danza en diversas compañías en el ámbito nacional e internacional.

Psicóloga especialista en el sector de las artes escénicas acompaño a los artistas en el desarrollo de su carrera profesional y personal .

Directora de Mindfulness para bailarines, programa específico para la salud y bienestar del bailarín, realizo acciones formativas aplicadas a la práctica escénica dirigidos a alumnos docentes de Conservatorios de música y Danza del territorio nacional, así como escuelas privadas:

RCDPDM en Madrid, Conservatorio Ana laguna de Burgos, Conservatorio de música y danza de Albacete, Conservatorio profesional de Lugo, Centro Danzante y Asociación de estudiantes de Danza (AEDA) entre otros.

AURORA MARTÍN LÓPEZ-AGUILAR

VOCACIÓN EN MOVIMIENTO, DESCUBRE TU VALOR A TRAVÉS DEL COACHING



Consultora de emprendimiento. #coach orientación vocacional

Coaching/Emprendimiento/Creatividad

Las aportaciones de Aurora Martín a esta propuesta provienen de más de 15 años de experiencia profesional en el ámbito de la orientación laboral y el emprendimiento.

Actualmente es responsable del proyecto #coachingemprende de la Junta de Andalucía donde ejerce como Coach acompañando a personas emprendedoras en la consolidación de su proyecto empresarial.

Coordinadora de cuatro ediciones de lanzaderas de empleo en la provincia de Granada. Docente del máster “digitalización de RRHH” en el módulo de creatividad e innovación (Universidad de Granada). Responsable del Proyecto #Coach de la Fundación Exit en Andalucía, programa de RSC en empresas donde el coaching ejecutivo contribuye al éxito académico de jóvenes estudiantes. Coach de equipos especializada en entidades sociales.

<https://www.linkedin.com/in/auroramartinlopezagUILAR/>



LUCÍA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ

¿CONEXIÓN O DESCONEXIÓN?

Licenciada en Psicología por la Universidad de Almería.

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



MARYSOL MARTÍN DEL CASTILLO

NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO

Actualmente profesora en el Conservatorio Profesional de Danza de Almería. Natural de Granada finaliza sus estudios de Danza Clásica en el Real Conservatorio de Danza “Reina Sofía” de Granada y a continuación, se especializa en Pedagogía de la Danza en el Conservatorio Superior de Danza de Málaga. Después de graduarse, amplía sus conocimientos en coreografía y danza contemporánea a través del Máster en Danza y Artes del Movimiento en la UCAM (Murcia).

En 2014 se muda a Londres donde permanece cinco años trabajando como profesora de danza, masajista deportivo y bailarina freelance en proyectos independientes. En 2017 es aceptada en “EDge” la compañía de danza asociada a la London Contemporary Dance School “The Place”, donde también recibe el Máster en Performance Practice, por la Universidad de Kent, y en el cuál, ya empieza a investigar sobre la óptima nutrición en la danza. Comienza a escribir su blog donde combina sus experiencias en danza y nutrición llamado “Dance Me Nuts”, sino a estudiar el técnico superior en Dietética y Nutrición Humana en Barcelona.