

BOLLYWOOD



*Conocer nuestro propio cuerpo y darle el máximo rendimiento.
Desarrollar la capacidad motriz, la coordinación, la escucha a uno mismo y al grupo.
Desarrollar nuestra capacidad rítmica a través de la música y el movimiento.
Potenciar nuestra memoria y agilidad mental y corporal.*

Aprender la raíz de la danza Bollywood y todo el entorno cultural que con ella conlleva.
Las clases estarán divididas en tres bloques: calentamiento, aprendizaje de la técnica y la construcción de una coreografía

El calentamiento consiste en estiramientos, para flexibilizar la musculatura, ejercicios aeróbicos, para desarrollar resistencia y ejercicios de coordinación, para comprender nuestro cuerpo y agilizar nuestros movimientos.

En la parte de técnica nos centraremos en la construcción de pasos, que con la repetición de ellos acabaran realizándose de manera orgánica. También se realizarán trabajos oculares, para desarrollar nuestra mirada, ejercicios faciales para desarrollar nuestra capacidad expresiva y de *mudras*, posiciones de las manos muy características del Bollywood.

Cuando construyamos la coreografía iremos aplicando progresivamente los conceptos adquiridos anteriormente y además veremos los diferentes estilos que existen dentro del Bollywood en cada una de las coreografías a lo largo del curso

¡Desinhíbete, Explora, Exprésate, Baila!

Profesora:

Patricia Mercader

Fechas y Horarios: Todos los lunes desde las 21:00 hasta las 22:30

WWW.SANOAKTIV.COM