



Charo Santamaría

TALLER DANZATERAPIA

DESCRIPCIÓN TALLER

Este curso se beneficia de la flexibilidad, relajación y equilibrio del yoga, la sutileza, el ritmo y la elegancia de movimiento de la danza y el conocimiento del cuerpo, la escucha y la creatividad de la expresión corporal, ya que la danzaterapia es una actividad que bebe de distintas disciplinas teniendo como objetivo final el bienestar de la persona que lo practica.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades.
- Trabajar la elasticidad y el equilibrio en nuestro propio beneficio.
- Crear a partir del divertimento y el movimiento.
- Conocer la conexión cuerpo y creatividad.
- Encontrar la sutileza y elegancia del movimiento.
- Trabajo en grupo y la escucha.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Romper estereotipos y superar inhibiciones que nos impiden disfrutar del cuerpo.
- Mejorar la comunicación y la autoestima.
- Liberar tensiones corporales y mentales.
- Encontrar nuestra creatividad.
- Aprender a escucharse y respetar las ideas de los demás.
- Aprender a utilizar el cuerpo desde el mínimo esfuerzo obteniendo el máximo rendimiento.
- Aprender a trabajar en grupo.

SOBRE MI

Charo Santamaría, licenciada en Dirección Escénica y Dramaturgia así como en Performing Arts, compaginó sus estudios de interpretación con la danza contemporánea y la expresión corporal convirtiéndose así en especialista de teatro físico. Su sed de conocimiento la lleva a estudiar y trabajar en España, Italia, Austria, Reino Unido, EEUU e India donde profundiza en el Yoga y sus beneficios.

METODOLOGÍA

La metodología en este taller bebe tanto de disciplinas occidentales como orientales, mezclando ambas y extrayendo lo que nos conviene para la expresión, creatividad y bienestar que nos aporta la danza.

CONTACTO

www.charosantamaria.com
charosantamaria@gmail.com

