



# TALLER DANZA CREATIVA

Charo Santamaría

## OBJETIVOS GENERALES

- Conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades.
- Trabajar la elasticidad y el equilibrio.
- Crear a partir del movimiento.
- Conocer la conexión cuerpo y creatividad.
- Encontrar la sutileza y elegancia del movimiento.
- Trabajo en grupo y escucha.
- Mejorar la comunicación y la autoestima.
- Liberar tensiones corporales y mentales.
- Ayudar a disminuir el riesgo de demencia senil.

## DESCRIPCION TALLER

A todos nos gusta bailar pero nos asustamos cuando hablamos de danza. Este taller pretende cambiar ese miedo por diversión, seguridad, conocimiento y creatividad, ¿cómo lo haremos? Con calentamiento, para poner en marcha la máquina, con juegos corporales para desinhibirnos y comenzar a conocer nuestro cuerpo y sus posibilidades, y ejercicios que nos ayudarán a crear desde la diversión, el trabajo en grupo, en parejas o incluso individual.

Este taller está disponible en inglés, la duración del mismo se adaptará a las exigencias del lugar. Para una información más detallada y completa no dude en contactar.

## SOBRE MI

Soy licenciada en Dirección Escénica y Dramaturgia así como en Performing Arts, compaginé mis estudios de interpretación con la danza contemporánea y la expresión corporal convirtiéndome en especialista de teatro físico. Mi sed de conocimiento me lleva a estudiar y trabajar en España, Italia, Austria, Reino Unido, EEUU e India donde profundizo en el Yoga y sus beneficios.

Para saber más de mis trabajos te invito a visitar mi página web, [www.charosantamaria.com](http://www.charosantamaria.com)

[www.charosantamaria.com](http://www.charosantamaria.com)  
[xarosamtamaria@gmail.com](mailto:xarosamtamaria@gmail.com)

