

Tallers de moviment i creativitat per a gent gran



impartits per

Álvaro de la Peña



Beneficis de la dansa i el moviment per a la gent gran

El moviment i la dansa són eines que promouen la integració d'aspectes emocionals, cognitius i físics de les persones. Aquestes eines potencien diferents aspectes beneficiosos per la **salut** i la **qualitat de vida**: activen la mobilitat, milloren la circulació, la respiració, la relaxació i la tensió arterial.

També incideixen sobre determinats hàbits posturals i sobre la cognició, treballant aspectes com la coordinació, l'orientació espacial, el control motor i el moviment de les articulacions.

Tots aquests beneficis venen integrats en un **entorn lúdic**, on es busca gaudir del plaer de moure's, del contacte amb altres persones, de l'ús de la música, del ritme, del propi so com a estímul i vehicle.

No oblidem que totes les persones tenen capacitats expressives i sensibilitat creativa en continu desenvolupament. El que farem no és gimnàstica, ni ioga, ni Pilates, tampoc ballarem tango i, tanmateix, el que farem té a veure una mica amb tot això.

Respirarem amb el cos. Jugarem amb les nostres mans convertides en papallones que ballen al so de la música. Nedarem asseguts en una cadira donant sentit al moviment mitjançant les imatges que inventarem.

Dinàmica de les sessions

Les sessions es componen d'exercicis senzills i jocs individuals i col·lectius.

Treball físic de millora i manteniment, correcció postural exercicis de coordinació, memòria, etc.

Aspectes lúdics propis del joc i de la improvisació de la dansa, en els quals busquem relacionar-nos amb els altres, augmentar el potencial expressiu, desenvolupar la capacitat creativa, imaginativa i de narració.

Treball en grup per potenciar la comunicació i l'experiència de compartir amb els altres. A les pràctiques s'adquireixen eines que es podran desenvolupar amb posterioritat.

Organització

Duració: inicialment, quatre sessions d'una hora. És opcional continuar amb la pràctica de manera regular, si el centre i els usuaris tenen disponibilitat.

Dates: acordades entre el centre i els grups d'usuaris.

Número de participants: mínim de 2 usuaris, el màxim està determinat pel lloc on es realitza el taller, però no és convenient un grup superior a 10 persones.

Condicions físiques dels participants: per a la realització d'aquestes sessions no existeix per part de l'usuari cap condició prèvia.

Espai: el taller es desenvoluparà al lloc que es fa servir per a altres activitats similars.

Requeriments mínims

- Una sala àmplia, millor si el terra és de fusta, moqueta, etc.
- Equip de música.
- Si disposa de cadires, esterilles, etc. també les farem servir.

Contacte

Per conèixer més detalls del curs, siplau contacteu amb:

Álvaro de la Peña
alvarodelapena@hotmail.com
652051713

Iliacan
Companyia de dansa
<http://www.iliacan.com/>
dansa@iliacan.com

Torrent d'en Vidalet 43, Principal
08012, Barcelona
(34) 93 487 02 14