

Talleres de movimiento y creatividad para la tercera edad



Impartidos por

ALVARO DE LA PEÑA



Beneficios de la danza y el movimiento para la tercera edad

El movimiento y la danza son herramientas que promueven la integración de aspectos emocionales cognitivos y físicos de las personas. Estas herramientas potencian diferentes aspectos beneficiosos para la **salud** y la **calidad de vida**: activan la movilidad, mejoran la circulación, la respiración, la relajación y la tensión arterial

También inciden sobre determinados hábitos posturales y sobre lo cognitivo, trabajando aspectos cómo la coordinación, la orientación espacial el control motor y el movimiento de las articulaciones.

Todos estos beneficios vienen integrados en un **entorno lúdico**, donde se busca disfrutar del placer de moverse, del contacto con otras personas, del uso de la música, del ritmo, del propio sonido cómo un estímulo y vehículo.

No olvidemos que todas las personas tienen capacidades expresivas y sensibilidad creativa en continuo desarrollo. Lo que haremos no es gimnasia, yoga ni pilates. Tampoco bailaremos tango y, aun así, lo que haremos tiene que ver un poco con todo esto.

Respiraremos con el cuerpo. Jugaremos con nuestras manos convertidas en mariposas que bailan al sonido de la música. Nadaremos sentados en una silla dando sentido al movimiento mediante las imágenes que inventaremos.

Dinàmica de las sesiones

Las sesiones se componen de ejercicios sencillos y juegos individuales y colectivos. Trabajo físico de mejora y mantenimiento, corrección postural ejercicios de coordinación, memoria, etc.

Aspectos lúdicos propios del juego y de la improvisación de la danza, en los cuáles buscamos relacionarnos con los otros, aumentar el potencial expresivo, desarrollar la capacidad creativa, imaginativa y de narración.

Trabajo en grupo para potenciar la comunicación y la experiencia de compartir con los otros. En las prácticas se podrán adquirir algunas herramientas que se podrán desarrollar con posterioridad.

Organización

Duración: inicialmente, cuatro sesiones de una hora de duración. Es opcional continuar con la práctica de manera regular, si el centro y los usuarios tienen disponibilidad

Fechas: acordadas en los centros y los grupos de usuarios

Número de participantes: mínimo 2 usuarios, el máximo está determinado por el lugar donde se realiza el taller, pero no es conveniente un grupo superior a 10 personas.

Condiciones físicas de los participantes: para la realización de estas sesiones no existe por parte del usuario ninguna condición previa.

Espacio: el taller se desarrollará en el lugar que se usa para otras actividades similares.

Requerimientos mínimos

-Una sala amplia, mejor si el suelo es tierra o es de madera, moqueta, etc.

-Equipo de música.

-Si dispone de sillas, esterillas, etc. también las usaremos.

Contacto

Para conocer más detalles del curso, por favor contactar con:

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