



DANZA ORIENTAL (iniciación y medio)

Idioma: Castellano.

DESCRIPCIÓN

La danza Oriental del vientre es un baile milenario. Hay mucha discusión sobre su origen pero parece que proviene del antiguo Egipto, y desciende de un tipo de baile que practicaban las sacerdotisas en los templos.

Es una danza que nos aporta muchos beneficios. A nivel mental, desbloquea la mente, fomenta la creatividad, nos da confianza y fomenta la feminidad aparte de movilizar toda la energía del cuerpo. A nivel físico nos fortalece el abdomen y la parte inferior de la espalda, mejora la circulación, reduce la presión sanguínea, corrige la postura y previene la artrosis, aparte de ser una manera muy divertida de quemar calorías.

OBJETIVOS

El objetivo de las clases es trabajar las diferentes partes del cuerpo, la movilidad, la creatividad, y la expresión corporal, además de corregir problemas posturales.

RECOMENDACIONES

Esta recomendado para todo tipo de personas sin importar edad o condición física.

DÍAS Y HORAS	PROFESOR/A	LUGAR
Martes, 18:30-19:30 (iniciación) COD. CURSO. DOIMT1	ANANDA BÚCARI EGUIZABAL	CASA DE CULTURA (sala 4)
Martes, 19:30-21:00 (medio) COD. CURSO. DOIMT2		



EKIALDEKOA DANTZA (abiatzea eta ertaina)

Hizkuntza: Gaztelania.

AZALPENA

Ekialdeko sabel-dantza milurtekoa da. Desadostasun handiak daude nondik datorren hitz egiteko unean, baina litekeena da antzinako Egipton izatea jatorria, eta tenpluetan apaiz-emeek egiten zuten dantza mota baten ondorengoa dela dirudi.

Dantza honek dakartzan onurak ugariak dira. Garunari dagokionez: hura askatu, sormena sustatu, konfiantza eman, emakumetasuna bizkortu; gorputz guztiaren energia askatzearekin batera. Fisikoki, sabelaldea eta bizkarraren behealdea indartzen ditu, zirkulazioa hobetzen du, odol-presioa gutxitzen du, gorputz-jarrera zuzentzen du eta artrosia prebenitzeko ere baliagarria da. Onura horiez guztiez gain, erabat dibertigarria da kaloria erretzeko.

HELBURUAK

Jarduera honetako saioen helburua gorputzaren zati ezberdinak lantzea da: mugikortasuna, sormena, gorputz-adierazpena; jarrera edo postura desegokiak zuzentzearekin batera.

GOMENDIOAK

Edozein laguntzako jarduera da, adina edo eta baldintza fisikoa zeinahi izanik ere.

EGUNAK eta ORDUAK	IRAKASLEA	LEKUA
Asteartez, 18:30-19:30 (abiatzea) IKAST. KOD. DOIMT1	ANANDA BÚCARI EGUIZABAL	KULTURA ETXEA (4. aretoa)
Asteartez, 19:30-21:00 (ertaina) IKAST. KOD. DOIMT2		