

**CURSO DE DANZA DEL VIENTRE  
CASA DE CULTURA DE BARAÑAIN  
2022 - 2023**

***"La Danza Mágica del Vientre"***

*"Mágica"* porque se trata de una danza hipnótica, vibrante y llena de sensualidad que además, nos conecta a través de la música con la espiritualidad. Y del *"Vientre"* porque es desde este punto donde surge el impulso vital siendo el eje central del cuerpo y de las emociones. El origen de este baile se desarrolla en el Norte de Africa y Oriente Medio y nos muestra otras formas de expresión diferentes. Es el reflejo de la mezcla de culturas milenarias que tras el paso del tiempo han evolucionado y han llegado hasta nuestros días enriqueciendo así *el Bello Arte de La Danza*.

**CONTENIDO**

- Preparación para la danza: estiramientos, desbloqueo, etc
- Canalización de energías
- Aprendizaje de la técnica del baile: pasos básicos, combinaciones, etc
- Estudio de los distintos ritmos musicales
- Desarrollo de las formas de expresión: cuerpo y emoción
- Trabajo individual y en equipo

**OBJETIVOS**

- Aceptación y toma de conciencia del propio cuerpo ayudando a descubrir y valorar la identidad personal. Empoderamiento
- Mejora de capacidades expresivas, físicas y mentales
- Desarrollo de la creatividad
- Fomento de habilidades sociales. Cooperación. Diversión
- BAILAR. Elaboración de una breve pieza coreográfica

**CALENDARIO**

Miércoles

- ➔ Nivel Iniciación 18:00 - 19:00 horas
- ➔ Nivel Medio 19:00 - 20:30 horas

Octubre 5 - 19 - 26

Noviembre 2 - 9 - 16 - 23 - 30

Diciembre 14 - 21

Enero 11 - 18 - 25