

TÍTULO CURSO

Curso de Introducción al Flamenco

Descripción breve del curso

Introducción

Flamenco es una perfecta forma de hacer ejercicio para niños y adultos, es divertido y relajado en la que aprenderán a desarrollar muchas habilidades importantes tales como, habilidades motrices, coordinación, agudeza mental, fuerza física, además de un desarrollo emocional y personal. Las clases de flamenco son divertidas, relajadas e informales, además de ser una forma estupenda de mantenerse en forma y divertirse. No necesitas haber sido entrenado en baile previamente, ser muy joven o ser muy delgado, no importa ni la edad ni la forma física, las clases de flamenco tienen algo para ti. Mas allá de la elegancia, la belleza, la pasión y energía que el flamenco proyecta, puede tener muy buen impacto para la salud física y emocional.

¿Porque el flamenco es bueno para los niños?

- Refuerza el trabajo en equipo.
- Aumenta la autoestima y disminuye la timidez.
- Les ayuda a adquirir disciplina y un sentido de responsabilidad.
- Desarrolla creatividad, imaginación y concentración.
- Mejora la memoria y la expresión.
- Desarrolla un sentido de musicalidad, ritmo y oído musical.
- Aumenta el desarrollo de la musculatura y ayuda a mantener una condición corporal óptima.
- Cuerpo más fuerte, equilibrio, flexibilidad y estado de ánimo más fuerte.
- Mejora las habilidades motrices.

¿Porque el flamenco es bueno para los adultos?

- Excelente ejercicio cardiovascular.
- Mejora la postura.
- Alivia el cansancio.
- Ayuda a expresar emociones.
- Eliminar el estrés.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Alivia el dolor de espalda.
- Mejora y corrige los problemas de columna vertebral.
- Obtenga mayor flexibilidad, estabilidad y equilibrio (equilibrando el cuerpo y evitando caídas).
- Coordinación de movimientos de brazos y piernas.
- La mente se ejercita y ayuda a la Agilidad mental (recordando los pasos).

Flamenco es un estilo de baile muy expresivo, viene de muchas partes de España, en concreto de Andalucía. El cante, el baile, la guitarra y las palmas se mezclan juntos por los apasionantes ritmos de este fabuloso arte.

- **Fechas y horario** (Desde 16 de Julio hasta 20 de Julio 10:00 am/12:00pm)
- **Precio y plazo de inscripción** (700€ 10 horas lectivas en 5 mañanas de 2 horas cada día, para adultos) (350€ 5 horas lectivas en 5 mañanas de 1 hora cada día, para niños)
- **Grupos (mínimo y máximo de personas)** mínimo 10 máximo 25, para adultos mínimo 10 y máximo 20 para niños.

Programa

1.- Calentamiento

- Estiramientos de brazos, cuerpo y piernas.
- Introducción de movimientos de las manos y los brazos.
- Introducción de los movimientos de manos, brazos y piernas. (Coordinación)

2.- Ritmos

- Introducción del ritmo a aprender.
- Aprendizaje de pasos básicos dentro del ritmo a aprender.

3. Coreografía

- Aprender y memorizar una serie de pasos que serán los que formaran la coreografía final

Materiales

Sistema de Sonido, espejos y suelo de madera

Datos Personales

Álvaro Guarnido
Bailaor Flamenco/ Profesor de baile/ Coreógrafo
www.flamencoalvaroguarnido.co.uk
info@flamencoalvaroguarnido.co.uk
697 265 622

