

## **DANZA ÁRABE, con Ingrid Huguel**

**12 sesiones**

**Fecha de inicio:**

**1 de agosto**

**Martes y jueves, 20:00 a 21:00 horas**

**\$ 38.000 curso**

**\$ 33.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

Los estudiantes aprenderán los fundamentos de la danza árabe, incluyendo movimientos básicos de cadera, movimientos de manos y brazos, pasos de desplazamiento y combinaciones de pasos. Esto será complementado con el aprendizaje de la cultura e historia de la danza árabe.

### **Estructura de la Clase:**

- **Calentamiento (10 minutos):** Cada clase comenzará con un calentamiento para preparar el cuerpo para la práctica de la danza árabe. El calentamiento puede incluir ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, ejercicios de relajación y ejercicios cardiovasculares suaves.
- **Técnica de danza (35 minutos):** La mayor parte de la clase se dedicará a la enseñanza y práctica de los movimientos y pasos básicos de la danza árabe, incluyendo el uso de elementos como el bastón, las alas de Isis y el velo. El instructor comenzará con los movimientos y pasos más básicos y luego progresará hacia movimientos y combinaciones más complejas. Los estudiantes tendrán la oportunidad de practicar los movimientos y pasos individualmente, en pareja o en grupo.
- **Coreografía (10 minutos):** Al final de la clase, se dedicará un tiempo para aprender y practicar una coreografía que incluirá los movimientos y pasos enseñados en la clase. Los estudiantes tendrán la oportunidad de trabajar juntos y aplicar lo que han aprendido en una secuencia de baile estructurada.
- **Enfriamiento y estiramiento (5 minutos):** La clase terminará con un enfriamiento suave para bajar la intensidad del ejercicio y reducir el riesgo de lesiones. El enfriamiento puede incluir ejercicios de respiración, estiramientos y relajación.

## **Objetivos:**

- Desarrollar la capacidad de ejecutar los movimientos y pasos básicos de la danza árabe con precisión y fluidez; coordinando los movimientos de cabeza, brazos, torso y piernas de manera armoniosa.
- Aprender el manejo de elementos en la danza árabe como bastones, velo y alas de isis.
- Mejorar la postura y la técnica corporal para garantizar que los movimientos sean ejecutados correctamente y se minimice el riesgo de lesiones.
- Mejorar la capacidad cardiovascular y el tono muscular a través de la práctica regular de la danza árabe.
- Aprender a interpretar y expresar emociones y sentimientos a través de la danza, para promover el desarrollo la confianza y la autoexpresión a través del movimiento y la creatividad.
- Aprender sobre la cultura y la historia de la danza árabe, lo que puede mejorar la apreciación y el respeto por esta forma de arte.
- Disfrutar de la música y la danza árabe, y experimentar los beneficios emocionales y físicos que la práctica de esta disciplina puede proporcionar.

## **Clase a clase:**

Semana 1-4: Fundamentos de la Danza Árabe (8 clases)

- Clase 1: Introducción a la danza árabe y la postura básica.
- Clase 2: Movimientos circulares de cadera.
- Clase 3: Movimientos ondulatorios de abdomen.
- Clase 4: Movimientos de vibración de abdomen.
- Clase 5: Movimientos de manos y brazos.
- Clase 6: Movimientos infinitos horizontales y verticales.
- Clase 7: Combinación de pasos básicos.
- Clase 8: Desplazamientos con pasos básicos.

Semana 5-8: Uso del Bastón (8 clases) Clase 9: Introducción al bastón y postura.

Clase 10: Giros y vueltas con bastón.

- Clase 11: Movimientos de brazos y manos con bastón. Clase 12: Movimientos de cadera con bastón.
- Clase 13: Pasos básicos de bastón.
- Clase 14: Coreografía de danza con bastón (parte 1). Clase 15: Coreografía de danza con bastón (parte 2).

## **Nota**

- \* El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en [www.culturalascondes.cl](http://www.culturalascondes.cl).

- \* La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
- \* El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- \* Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.

**INGRID HUGUEL URBINA.** Maestra de danza árabe con amplia experiencia. Cuenta con formación y especialización en danzas orientales en diversas academias como Oscar Flores en Buenos Aires; Yamil Anum; Saida; Seyal Bellydance; Gada Kanaan, Anne Marie Lolas, entre otras.