

## **DANZA CONTEMPORÁNEA: Movimiento Animal, con Kike Faúndez**

**Fecha de inicio:**

**4 de septiembre**

**septiembre a noviembre**

**Lunes y miércoles, 19:15 a 20:15 horas**

**\$ 38.000 mensual**

**\$ 33.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

### **Descripción:**

El sedentarismo, la tecnología mal usada y la rapidez con la que vivimos hoy nos impide darnos el tiempo para mejorar la salud y vamos perdiendo la capacidad de movernos funcionalmente y por supuesto desde un punto de vista de salud.

La danza es una herramienta que permite volver a movernos, tener mejor salud física y mentalmente y la danza que propongo en mis clases es una mezcla de muchas disciplinas y así nace "Movimiento animal".

Lo primordial es la danza contemporánea mezclando movimientos animalísticos donde es atractivo para toda edad y aprovechando de incluir ejercicios para tonificar y establecer un centro corporal firme.

### **Objetivos**

- Salud física, a través de ejercicios de posturas, resistencia corporal, movilidad, fuerza y coordinación.
- Sensibilidad, a través de la danza contemporánea y la musicalidad.
- Salud mental, a través de un todo entrelazado generando un espacio entretenido y no estresante.

### **Contenidos**

10 Minutos de calentamiento

40 minutos de parte central

10 minutos de vuelta a la calma

Siempre estará variando las clases donde se trabajara:

- plano "suelo" cuerpo en el suelo
- Plano "abajo" cuerpo en el suelo pero no el torso
- Plano "medio" flexibilización de articulaciones
- Plano "superior" de pie
- Plano "etéreo" saltos

Además incluirá accesorios en algunas clases como:

- pelotas de tenis
- Pelotas con cuerdas
- Bandas de resistencia
- Etc.

### **Nota**

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

**KIKE FAÚNDEZ.** Es preparador físico, bailarín, coreógrafo y profesor de danza. Fue integrante del Ballet Folclórico de Chile (BAFOCHI) como solista y primer bailarín. Actualmente es docente del mismo. Fue integrante del Ballet de Cámara del Teatro Municipal de Santiago; bailarín de la cantante nacional Myriam Hernandez; integrante del BANCH; integrante de la compañía de danza moderna "Xodus Dance Collective", entre muchos otros. Tiene amplia experiencia en televisión, en 2022 fue ganador en el programa "Aquí se baila" de canal 13 y actualmente es participante finalista del mismo programa en su actual versión.