

## **EXPRESIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL, con María Jesús Miranda.**

**Agosto a octubre, 12 sesiones**

**Fecha de inicio:**

**23 de agosto**

**Miércoles, 19:15 a 20:15 horas**

**\$ 115.000 semestral**

**\$ 100.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

Es un espacio en el que, a través de diversas prácticas y técnicas, se busca generar una conexión profunda con un@ mism@ a la vez que nos desconectamos del ruido externo de nuestras vidas (obligaciones, preocupaciones, notificaciones...); esto, por medio de la exploración, escucha y conciencia de nuestro cuerpo – comprendiendo que es nuestro vehículo en la vida y un medio de comunicación – y la relación entre éste, nuestra mente y nuestras emociones.

### **¿En qué consiste?**

Son clases 100% prácticas que, integrando un conjunto de herramientas tales como: teatrales, danza, voz y movimiento, técnicas de respiración, relajación, visualización y meditación, se enfocan en:

- Conexión mente-cuerpo: se enfatiza la importancia de estar en el momento presente y prestar atención a las sensaciones físicas que se experimentan.
- Exploración sensorial: atención plena en cada parte del cuerpo, exploración a través de los sentidos, entre otros.
- Movimiento consciente: cómo nos movemos y cómo se siente nuestro cuerpo durante el movimiento.
- Respiración consciente: para conectar con un@ mism@, estar presentes y relajarse (tanto en la clase como fuera).
- Liberación de tensiones: identificación y liberación de tensiones físicas.
- Postura y alineación: reconocer y corregir desequilibrios posturales; mantener una postura adecuada que promueva una buena salud y bienestar.
- Movimiento expresivo: práctica de técnicas y ejercicios para expresarse a través del movimiento. Esto incluye explorar diferentes calidades de movimiento, utilizar el espacio de manera creativa y experimentar con el cuerpo en relación con el entorno.

- Expresión emocional: abordar la conexión entre las emociones y el cuerpo; expresar emociones a través del movimiento y la postura corporal. Descubrir cómo las emociones se ubican en el cuerpo y cómo pueden ser transmitidas y/o liberadas de manera auténtica.
- Comunicación no verbal: utilizar el cuerpo como una herramienta de comunicación efectiva. Se exploran gestos, expresiones faciales, posturas y proximidad corporal, y se enseñan técnicas para utilizar estos elementos de manera consciente y expresiva.

### **¿Por qué es importante?**

Vivimos en un mundo caracterizado por la competencia, el estrés, la prisa, el ruido y las obligaciones, que nos dificulta mantener un equilibrio deseado en nuestras vidas, impactando profundamente en nuestro cuerpo, que se puede sentir sobrecargado, tenso y bloqueado, sin apenas tiempo para recuperarse.

Este ritmo lleva a desconectarnos de nuestro cuerpo, ignorando sus necesidades, nuestras emociones y la capacidad de conectar con el presente y relajar nuestra mente, pues esto implica "interferir" con nuestras responsabilidades. Sin embargo, es necesario y urgente incorporar en nuestra rutina un espacio para detenernos y conectar con nuestro ser interior, sin tener que responder a las demandas externas durante ese tiempo. Este curso ofrece un espacio para restablecer el diálogo con nuestro cuerpo y, a través de éste, recuperar el equilibrio y armonía en nuestras vidas.

### **Objetivos**

- Autoconocimiento: desarrollo de una mayor comprensión del propio cuerpo y sus necesidades.
- Bienestar físico y emocional: reconocer signos de estrés, tensión, malestar emocional para liberarlos y también para prevenirlos.
- Reducción de estrés y ansiedad: a través de técnicas de respiración y relajación. Esto promueve un mayor equilibrio emocional y bienestar general.
- Mejora de la conexión mente-cuerpo: permite una mayor integración y armonía entre ambos impactando en la salud y bienestar en general.
- Autoexpresión auténtica: el curso propicia un espacio seguro y estimulante para explorar la propia voz y expresión personal a través del cuerpo.
- Comunicación efectiva: la comunicación no verbal es una parte esencial de la interacción humana. Al aprender a utilizar conscientemente el lenguaje corporal, l@s participantes pueden mejorar su capacidad de transmitir mensajes claros y coherentes, y establecer una comunicación más efectiva en diversos contextos.

- Confianza y empoderamiento: ayuda a l@s participantes a ganar confianza en sí mism@s y en su capacidad para expresarse, explorar sus posibilidades y tener más consciencia de su autocuidado y amor propio.

### **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.

**MARÍA JESÚS MIRANDA.** Actriz y Coach en PNL. Master de actuación para cine y TV. Pedagogía en Ed. Media mención actuación.