



TALLER ADULTO MAYOR DE FOLKLORE NACIONAL E INTERNACIONAL

Profesor: Arturo Peralta, Escuela de Danza Universidad de Chile, perteneció al conjunto Bafona y al Ballet Nacional Chileno.

El baile es un excelente ejercicio, combina coordinación, agilidad, fortalece la musculatura, musicalidad y, lo más importante, es muy entretenido y potencia la sociabilidad. Esto lo convierte en una excelente opción de actividad física, especialmente para el adulto mayor, ya que la intensidad del ejercicio se puede adaptar a su condición particular y muy pocas enfermedades son incompatibles con el baile. Además, como todos los deportes, genera endorfinas, la hormona de la felicidad, lo que obviamente contribuye al bienestar emocional del alumno.

Creemos que es importante darle los espacios a los adultos mayores en toda su dimensión y una de estas es a través del baile. Este Taller consiste en la realización de coreografías de obras musicales famosas, las cuales permiten un desarrollo físico y mental por la exigencia y la coordinación que esta requiere. Aseguran que el baile no es solo un ritual para cortejar y llamar la atención de otras personas, sino también para sentirse parte de un grupo determinado y experimentar grandes dosis de felicidad.

Valor Taller: \$38.000

Tarjeta Vecino Las Condes: \$33.000

Inicio: 2 de enero

Término: 25 de enero

Duración: 8 sesiones

Horario: Martes y jueves de 15:00 a 16.30 horas