

Danzas africanas



Horari:	Dimecres de 20.15 a 21.45 h
Professor:	Robert
Espai:	Sala 2
Quota:	44.02 €

Calendari:
Dimecres:

22 set	29 set	6 oct	13 oct	20 oct	27 oct	3 nov	24 nov	1 des
-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------

Duració del curs: 13.30 h

Descripció del curs:

Son el origen de los bailes americanos, como el funky o la capoeira, debido a la exportación de esclavos a este continente.

Son universalmente reconocidas las propiedades terapéuticas de los ritmos de este tipo de danzas. Desde el punto de vista físico, el motor se sitúa en las caderas y la pelvis, además de en las piernas y los brazos, con lo que se consigue fortalecer todos los músculos del cuerpo. También permiten trabajar la coordinación y disociación del cuerpo, además de la creatividad individual gracias a la improvisación de movimientos.

Desde el punto de vista psíquico, los ritmos son capaces de levantar el ánimo y permiten contactar con las sensaciones y emociones internas para liberarlas.