

AGENDA

Junio - noviembre 2019

El Centro de Prácticas Corporales en colaboración de la Coordinación de Bienestar Universitario les invitan a tomar los talleres corporales

inicio de registro: Del 3 al 12 de junio 2019

Las actividades son de acceso libre y los cupos son limitados.

para mayor información escribir a:
bienestar.universitario@uartes.edu.ec

JAM CONTACT IMPROVISACIÓN

(Santiago Harris, docente UA)

Todos los jueves de 18h00 a 20h45

MZ14, entrada por la calle P. Icaza entre Malecón y Panamá,

primer piso, Salón patrimonial

Inicio: 6 de junio 2019

JAMs cómo fórmula de encuentro social semanal, con alcances artísticos, recreativos y terapéuticos. No se necesita experiencia previa para participar, todos son bienvenidos a compartir desde la presencia, la música, el dibujo, la fotografía o el movimiento.

REQUERIMIENTO:

- Personas interesadas en el movimiento y consciencia corporal.
- Ropa cómoda que permite el movimiento
- Rodilleras (opcional).
- Registro en línea para asistir a las sesiones
- Portar cédula de identidad o carné

<https://sga.uartes.edu.ec/preinscritoformacioncontinua>

CUPO: SIN LIMITE

CLUB DEL TROTE

(María Caba; docente UA)

Todos los viernes de 07h20 a 09h30

UArtes Campus sur, Quito y Bolivia, Teatro Laboratorio

Inicio: 7 de junio 2019

Reconocer el sistema de la marcha, core y respiración a partir de ejercicios prácticos para conectarse con el movimiento natural del trote y su conexión con la naturaleza

REQUERIMIENTO:

- Personas interesadas en el movimiento y consciencia corporal.
- Ropa cómoda que permita moverse libremente/bloqueador, gorra y zapatos para trotar
- Estar registrado en el curso (solicitud y entrega de ficha de inscripción)

CUPO: 15 PERSONAS

ACROYOGA

(Oscar Espinoza, instructor invitado)

Todos los sábados de 09h00 a 11h00

MZ14, entrada por la calle P. Icaza entre Malecón y Panamá, segundo

piso, al lado coworking

Inicio: 15 de junio 2019

El taller de acroyoga es una práctica, divertida, intensa y muy completa que fusiona la sabiduría del Yoga, la fuerza dinámica de las Acrobacias estos linajes dan la base a una práctica que cultiva confianza, juego y comunidad.

El taller propuesto es de introducción, donde se aprenderán los fundamentos de la práctica para luego dar espacio a la exploración.

REQUERIMIENTO:

- Personas interesadas en el movimiento y consciencia corporal.
- Ropa cómoda que permita moverse libremente y toalla para el sudor
- botella con agua
- Se requiere un estado físico que acredite que pueda realizar la práctica
- Debe traer un mat de yoga
- Portar cédula de identidad o carné
- Estar registrado en el curso (solicitud y entrega de ficha de inscripción)
- Portar cédula de identidad o carné

CUPO: 30 PERSONAS

VINYASA YOGA

(Elsie Pérez, instructora invitada)

Todos los miércoles de de 08h00 a 09h30

MZ14, entrada por la calle P. Icaza entre Malecón y Panamá, segundo

piso, al lado coworking

Inicio: 19 de junio 2019

Basándonos en el gran potencial del yoga como una actividad física recomendada para cualquier persona por sus beneficios, tanto físicos, psicológicos, como sociales, el taller es un camino de exploración para atender nuestro cuerpo desde las asanas (posturas) estimulando la flexibilidad muscular, corregir postura, para ayudar aún mejor estado físico en el mejorar el equilibrio y ganar fuerza para el mejoramiento de la masa muscular.

REQUERIMIENTO:

- Personas interesadas en el movimiento y consciencia corporal.
- Ropa cómoda que permite el movimiento
- Debe traer un mat de yoga o toalla grande.
- Estar registrado en el curso (solicitud y entrega de ficha de inscripción)
- Portar cédula de identidad o carné

CUPO: 20 PERSONAS

TALLER DE STRETCHING

(Elizabeth Medina, docente UA)

jueves de 10h30 a 12h30

MZ14, entrada por la calle P. Icaza entre Malecón y Panamá, segundo

piso, Salón de danza

Inicio: 13 de junio 2019

El Stretching es una técnica de estiramiento muscular, articulaciones y ligamentos, que ayuda a mejorar la postura y brinda al participante flexibilidad a medida que la practica. Este tipo de técnica la pueden realizar tanto personas con experiencia en otras prácticas corporales, como personas que nunca hayan realizado ningún tipo de trabajo corporal. No hay límite de edad. A medida que avance el curso el o la participante podrá darse cuenta de las

posibilidades de sentirse mejor con la técnica de stretching

REQUERIMIENTO:

- Personas interesadas en el movimiento y consciencia corporal.
- Ropa cómoda que permite el movimiento
- Llevar cédula de identidad o carné
- Estar registrado en el curso (solicitud y entrega de ficha de inscripción)

CUPO: 20 PERSONAS

TAICHI

(Daniel Espinoza, instructor invitado)

Martes y jueves de 08h00 a 09h30

MZ14, entrada por la calle P. Icaza entre Malecón y Panamá, pasillo del segundo piso

Inicio: 18 de junio 2019

En este un curso de artes corporales y energéticas chinas, se desarrollarán diversos conceptos y técnicas que ayudarán a los asistentes a tener un conocimiento más amplio sobre la filosofía oriental y sus aplicaciones en distintas áreas, artes y disciplinas. Por medio del movimiento los talleristas podrán experimentar la integración mente-cuerpo, desarrollando una mayor consciencia corporal, fluidez energética, equilibrio emocional y concentración mental.

Dirigido a todos los públicos. No se necesita experiencia previa, ni existen limitaciones por la edad ni por la condición física.

REQUERIMIENTO:

- Personas interesadas en el movimiento y consciencia corporal.
- Ropa cómoda que permite el movimiento
- Llevar cédula de identidad o carné
- Estar registrado en el curso (solicitud y entrega de ficha de inscripción)

CUPO: 20 PERSONAS

PRÓXIMOS TALLERES :

TALLERES INTENSIVOS 16 horas (viernes 17h00 a 20h00, sábados y domingos de 09h00 a 12h00 y 15h00 a 17h00)

- IMPROVISACIÓN Y CLOWN (Centro 29 y 30 junio)
- ASHTANGA YOGA (Centro) (Agosto)
- ACROBACIA (Centro) (Septiembre)
- MASAJE TRADICIONAL (teatro laboratorio, UArtes campus sur) (Octubre)
- EDUCACIÓN SOMÁTICA (teatro laboratorio, UArtes campus sur) (noviembre)

Info: practicas.corporales@uartes.edu.ec