

Artes plásticas infantil

Grupo A (de 6 a 9 años): **Lunes 17.00-18.15 h**

Grupo B (de 10 a 17 años): **Lunes 18.45-20.00 h**



Presentación

Cuando una niña o un niño dibujan, expresan su concepto del mundo, de sí mismos, sus emociones y de sus deseos. El Arte es un territorio rico y fértil, una vía de conocimiento personal y colectivo donde los individuos pueden desplegar su potencial creativo y sensible. Desde el taller se les motiva, atiende y escucha, para dilucidar y brindar lo que necesitan. Con estas premisas, plantearemos un espacio de libre expresión, de aprendizaje y enriquecimiento a partir de las propias experiencias y de las del grupo.

Objetivos

- Promover el proceso de expresión plástica del niño y de la niña de forma respetuosa y de acuerdo a su ritmo.
- Desarrollar y potenciar la capacidad creadora y expresiva, la imaginación, el ingenio.
- Ayudar a tomar consciencia e integrar los diferentes aspectos de nuestro ser: pensamiento, sentimiento y acción.
- Posibilitar el conocimiento de diferentes técnicas artísticas.
- Ayudar a ampliar el horizonte de sensibilidad y conocimiento del entorno.
- Fomentar la formación del criterio estético y la valoración del trabajo como fuente de transformación, creación y placer.
- Estimular y reforzar el desarrollo de la propia personalidad.
- Fomentar el espíritu de colaboración y valoración del trabajo en equipo.

Contenido

Las propuestas de trabajo del taller giran en torno a los siguientes aprendizajes y experimentaciones, que se adaptarán según las edades y los grupos.

- **Dibujo:** punto, línea, plano, forma, fondo-figura.
- **Espacio:** proporción, equilibrio, ritmo, espacio bidimensional.
- **Perspectiva y volumen;** profundidad, tridimensionalidad, luz y sombra.
- **Pintura:** color, tono-saturación, contraste y pasajes, etc.
- **Técnicas mixtas,** estampación, *collage*, etc.
- **Técnicas pictóricas:** diferentes corrientes y escuelas a lo largo de la historia.
- **Escultura:** modelado, talla de materiales blandos, plastilina, construcción y ensamble con alambre, madera, y material reciclado.

Se aportará bibliografía y documentación relacionadas con el arte de **diferentes pueblos y artistas**, a lo largo de la **historia** y de la **actualidad**. Se propicia, de este modo, conocer la enorme riqueza y diversidad del patrimonio artístico de la humanidad y las distintas ideas que sustentan esas creaciones.

Además, se propone estudiar la **naturaleza**, sus formas, su estructura y su desarrollo, observando el mundo que nos rodea, lo mínimo y lo cósmico, para entender las similitudes y que formamos parte, los seres humanos, de una unidad mayor. Así tomar consciencia de nuestro lugar, desde el que sentimos, pensamos y actuamos como individuos.

Metodología



El espacio de **libertad para la expresión** es una conquista que requiere conexión con el mundo interno y con la propia experiencia. Por eso, en el taller se utilizarán recursos, según la temática a tratar, para facilitar esa conexión, potenciarla y ampliarla, a través de distintas técnicas: respiración, meditación, el juego, lectura de cuentos, el contacto con la naturaleza, la música y el movimiento. Se intentará que los niños y niñas puedan elegir y expresarse con la mayor libertad y creatividad, siempre con **atención personalizada**, como aspecto fundamental.

Se plantearán clases con **temáticas** y de desarrollo de **técnicas específicas** con todo el grupo. En esos casos los alumnos y alumnas no podrán elegir otras actividades, temáticas o materiales diferentes de las propuestas. En cada clase se aportará documentación para debatir, ampliar conceptos y los alumnos elegirán dentro de dicho marco.

Recomendaciones

Bibliografía orientativa para mamás, papás y adultos en general:

WILD, Rebeca: *Educar para ser*, Herder.

LOWENFELD, V. y LAMBERT BRITAIN, W.: *Desarrollo de la capacidad creadora*, Héroes.

BERTHERAT, Thérèse: *El cuerpo tiene sus razones*, Paidós.

MATURANA, Humberto: *Emociones y lenguaje en educación y política*, J.C. Sáez.

ACASO, María: *La Educación Artística no son manualidades. Nuevas prácticas en la enseñanza de las artes y la cultura visual*, La catarata (Asociación los libros de la catarata).

ACASO, María: *El lenguaje visual*, Paidós Ibérica.

BELVER, Manuel: *El arte y la mirada del niño*, Eneida.

BELVER, Manuel: *Qué pintan los niños*, Eneida.

STERN, Arno: *Del dibujo infantil a la semiología de la expresión*, Carena.

Recomendaciones para los/as niños/as:

-Pintar y dibujar todo lo que les pida el cuerpo.

-Las actividades artísticas y talleres de La Casa Encendida, el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, y el MUPAI (Museo Pedagógico de Arte Infantil).

-MARINA, José Antonio y MINGOTE: *Pequeña historia de la pintura*, Espasa Calpe.

-WINTER, Johan y JUAN, Ana: *Frida*, Alfaguara.



Imparte el taller

Silvina Socolovsky. Pintora, ilustradora y docente. Se formó en las facultades de Bellas Artes en Buenos Aires y en la Universidad Complutense de Madrid, además de cursos y talleres de danza, Gestalt y meditación, técnicas que incorpora en su trabajo como profesora ofreciendo un enfoque integrativo.

Desde 1992 imparte clases de artes plásticas para niños/as y de pintura para adultos, compaginando esta actividad con la realización de exposiciones de pintura en el ámbito nacional. Tiene editados una treintena de libros como ilustradora infantil.

Materiales

Habrà un **material específico** de Bellas Artes adquirido para el grupo que se comprará con la aportación de los/as participantes (pastel, acuarela líquida, tinta, acrílico, pistola de silicona, alambre, maderas, barro, etc.). Se requerirá a los alumnos y alumnas que aporten una cuota anual de 56€, distribuidas respectivamente en los tres trimestres: 18€, 18€ y 18€ para una compra común. El dinero será aportado en el momento de la matriculación en el mostrador de Control.

Se celebrará una reunión con las familias al inicio del taller.

Al término del curso académico se organizará una muestra colectiva de los trabajos de los/as alumnos/as que lo deseen en el espacio expositivo del Vestíbulo, para la cual se pedirá colaboración por parte del alumnado para que depositen y retiren las obras en fechas establecidas con antelación.

Bailes de Salón y Latinos

Grupo Nivel Iniciación: **Martes 20.00-22.00 h**

Grupo Nivel Medio: **Jueves 20.00-22.00 h**

Adultos

Presentación



Al tomar clases de baile desafiamos a nuestra mente y estimulamos la conectividad del cerebro. A diferencia de otras formas de ejercicio, en la danza no hay barrera de edad para iniciarse.

El baile es una gran manera para que gente de todas edades logre mantenerse en forma. Además de ser divertido, esta disciplina posee muchos

beneficios positivos para la salud.

Bailar realmente permite iluminar las vidas monótonas de las personas, lo cual, en consecuencia, puede repercutir positivamente en su salud emocional, mental, física, etc. Cuando alguien decide iniciarse en la práctica del ejercicio, suele tener en cuenta el nivel de diversión que incluye y el baile. Ante todo, es lo que lo caracteriza, **la diversión**.

GRUPO Nivel Iniciación (Martes 20.00-22.00 h)

Este es un taller dirigido a personas que nunca han bailado y quieren iniciarse en esta actividad.

Contenidos

- Enseñamos cómo colocarnos.
- Aprendemos a bailar en abrazo y de las manos.
- Pasos básicos de todos los ritmos, latinos y salón.
- Mejoramos la confianza y la autoestima.
- Desarrollamos habilidades sociales.
- Cómo saber interpretar los ritmos que bailamos.

Se trata de una actividad abierta y accesible para personas adultas, con **interés en divertirse y conectar con el juego y la espontaneidad.**

No es necesaria experiencia previa, y es altamente recomendable para quienes se consideren personas "tímidas" o "poco creativas". La metodología y la experiencia del equipo pedagógico facilitan que sea una actividad inclusiva.

GRUPO Nivel Medio (Jueves 20.00-22.00 h)

Este es un taller dirigido a personas que ya han bailado y quieren seguir avanzando en figuras y coreografías.

Contenidos

- Aprendizaje de nuevas figuras de mayor dificultad.
- Mejora de la postura y el estilo.
- Adquirir soltura en los múltiples movimientos y figuras.
- Como enlazar figuras y coreografías.
- Recordatorio de lo aprendido al final de cada trimestre.



¿A quién va dirigido?

A personas jóvenes y adultas, que ya tengan conocimientos de bailes de los diversos ritmos.

Metodología de los talleres

Nuestra experiencia de años nos avala en nuestra forma de enseñar basándonos en un aprendizaje en el que aunamos conocimientos y diversión, en el que incidimos mucho en el buen ambiente y la empatía de los profesores con los/as alumnos/as. Nuestras clases siempre son impartidas por una pareja de profesores, cuya dinámica es la rotación.

Referencias

www.baileritmo.es

Instagram: [@agenciadebaileritmo3675](https://www.instagram.com/agenciadebaileritmo3675)

Imparte el taller

Equipo pedagógico de Clases de Baile RITMO

Somos un equipo de profesores/as de baile, con una amplia experiencia tanto en enseñanza de todos los estilos y a todos los grupos de edad, como en animación de todo tipo de eventos y celebraciones, poniendo especial atención a **que cualquier persona se sienta incluida en el grupo y mejore su confianza y autoestima cuando baile, haciendo hincapié en la generalidad del grupo sin personalizar en casos particulares.**



Carlos Fernández

Cristina Jiménez

Se facilitará que las personas que vengan con pareja entren ambas en el mismo curso.

Antes de finalizar el taller, todo aquel que lo desee podrá participar en una clase abierta pública en el CCHSN.

Es recomendable utilizar calzado cómodo, a ser posible zapatos.

Escritura creativa

Grupo Iniciación: **Lunes 17.00-19.00 h**
Grupo Avanzado A: **Lunes 19.00-21.00 h**
Grupo Intermedio: **Martes 17.00-19.00 h**
Grupo Avanzado B: **Martes 19.00-21.00 h**

Adultos



Fot. Chema Madoz

Presentación

Desde el origen de los tiempos, los humanos se han estado contando historias unos a otros, o a sí mismos, alrededor del fuego, en ágoras y plazas; sentados a una mesa, con una pluma de ave en la mano o delante de un ordenador. Historias narradas de muy diversas maneras, en verso o en prosa, reflejadas en pergaminos, libros o pantallas; con fines de enseñanza y aprendizaje o de mero entretenimiento y diversión. Historias épicas, líricas, reveladas por los dioses, fabulosas, trágicas o dramáticas, cómicas, autobiográficas, de horror y terror... Narrar, fabular, poetizar constituyen, pues, un fenómeno connatural al ser humano.

Nivel de Iniciación

Un curso de Escritura Creativa constituye el marco ideal para que quienes tomen parte en él aprendan a desarrollar su capacidad personal de expresión escrita. En el Nivel de Iniciación abordaremos **distintas formas expresivas** como el **relato breve**, el **microrrelato**, la **poesía** en general o la **escritura dramática** y de **guion**, de tal manera que cada alumno/a pueda explorar aquellas vías que mejor se adapten a sus capacidades y talento, en aras de ir encontrando y desarrollando formas y voz propias.

Como profesor, concibo el Curso de Escritura Creativa en la modalidad de taller, en el que aprender a desplegar la capacidad de imaginar, proyectar y plasmar historias, emociones y sentimientos. Lo que se consigue no por inspiración del Espíritu Santo o de la Musa

correspondiente, sino a través del trabajo y la ulterior exposición al juicio ajeno. Un juicio que se debe informado y ponderado, más allá del mero "me gusta/no me gusta". Razones todas ellas por las que el taller, tal como lo desarrollo en mis clases, se asienta sobre tres pilares: la escritura regular, a partir de **ejercicios semanales** concretos, y el doble aprendizaje y ejercicio del **análisis** y la **crítica** (tanto los que cada cual lleva a cabo sobre los textos ajenos, como aquéllos de los que son objeto los propios). Todo ello apoyado en el necesario abordaje de cuantas **técnicas** resulten imprescindibles para esos fines.

No soy, sin embargo, partidario de impartir doctrina sin más, toda vez que ello somete al alumno a una cantidad abrumadora de opciones y a un cierto formateo en detrimento de sus necesidades particulares, sino de ir abordando los aspectos teóricos relativos a la escritura en función de



Fot. Chema Madoz

los ejercicios y, sobre todo, de los distintos textos aportados por los alumnos, de tal manera que cobren sentido las incursiones en la teoría. En ese sentido, resulta fundamental la dedicación, el compromiso y el trabajo sostenido de los alumnos.

Asimismo, se leerán y analizarán, de cuando en cuando, textos de otros autores, para estudiar su estructura y composición, su mecánica interna, los distintos elementos que los configuran. Después de todo, la comprensión de modelos ajenos ayuda a concebir y desplegar mejor los propios.

Nivel intermedio

El Nivel intermedio está pensado para aquellos alumnos con cierto grado de experiencia en el arte de la escritura, en cualquiera de las modalidades mencionadas, incluida la de relato de mediana y larga extensión. Para acceder a este nivel se solicitará de los alumnos interesados, junto con la solicitud de inscripción, alguna **muestra de su trabajo** que permita evaluar su adecuación a este nivel.

Nivel avanzado

El Nivel de Taller Avanzado está pensado para **alumnos y alumnas con experiencia** en el terreno de la escritura creativa, que deseen desarrollar un **proyecto de larga duración y extensión**, ya sea en forma de **novela**, de guion para **novela gráfica**, de **colección de relatos entrelazados**, de **poemario**, de **obra teatral** o de **ensayo**.

En ese sentido, el curso estará dedicado a la **concepción** y **planificación** de los respectivos proyectos, en función de la modalidad escogida y los objetivos planteados.

Sinopsis, trama, estructura, personajes, giros argumentales, arranque y desenlace, concepto general, dimensión simbólica... constituyen los distintos elementos a tener en cuenta para la puesta en marcha de un proyecto de tal envergadura. Aspectos todos ellos que serán abordados en clase, en cada caso, a fin de poner a prueba su solidez y viabilidad. Asimismo, cada proyecto será objeto de seguimiento, a medida que se vaya desarrollando, mediante la lectura de fragmentos en clase que vayan dando cuenta de los progresos.

Por motivos lógicos, para entrar a formar parte de este taller deberá presentarse, junto con la solicitud de inscripción, **una muestra de escritura reciente, de no menos de 1.000 palabras**, que dé fe del nivel del alumno/a.

En su calidad de taller centrado en el desarrollo de proyectos concretos, **el trabajo práctico constituirá el fundamento del curso**; todo planteamiento teórico y técnico estará ligado a las necesidades derivadas de cada uno de aquéllos.

Si en el caso de aquellos alumnos/as que accedan por primera vez a este Nivel avanzado, los procesos de planificación, elaboración de materiales, esbozos, principios de redacción y revisión constituirán el contenido del curso a lo largo de los meses, en el de aquellos/as otros/as que ya tengan entre manos un proyecto en marcha, por su cuenta o acometido en años anteriores, el curso se centrará en una labor de seguimiento, supervisión y asesoría por parte del profesor, incluida la exposición en clase de aquellas partes en cantera o ya definitiva.

Imparte el taller



Luis de Tomás

Profesor de Escritura creativa desde inicios de los años 2000, traductor, corrector de estilo y locutor. Estudioso del cine tanto clásico, como contemporáneo. Fue el primer titular del Taller de Escritura Creativa del CCHSN de La Cabrera, en el que estuvo dando clase durante cuatro años (de 2004 a 2008). Asimismo, organizó y moderó el primer cinefórum del Centro. Desde entonces, ha organizado cursos y talleres por su cuenta, y trabaja como asesor literario para escritores, noveles o con experiencia, tanto en la fase de concepción como de desarrollo de sus obras.

Improvisación teatral para adultos

Grupo A: Juego y espontaneidad: **Martes 18.30-21.00**

Grupo B: Formatos: **Jueves 18.00-21.00h**

Adultos



Presentación

La improvisación no tiene guion, surge como momento único e irrepetible, a partir del juego y la imaginación.

Además, la improvisación se crea en equipo, y para ello entrenamos la escucha, las propuestas, aceptar y sumar, el trabajo coral...

¡Todo es creación colectiva!

La Escuela de teatro social *Theater for Inclusion*, ofrece un **enfoque**

social a la improvisación teatral: jugando en equipo, vivimos valores que promueven la convivencia y la cooperación.

En este tercer curso escolar consecutivo con la Escuela *Theater for Inclusion*, se ofrecen **distintos talleres en base al interés de cada persona**, ¡elige el tuyo!

GRUPO A (Martes 18.30-21.00 h) – Improvisación teatral: juego y espontaneidad

Este es un taller para jugar y divertirse, desde el encuentro con el otro, el cuerpo y la imaginación. **Tengas o no experiencia** en impro, este es un espacio de encuentro y conexión, un tiempo dedicado al Ser Espontáneo, donde sentirse libre y sin juicios, conocer gente nueva, jugar y aprender juntos/as el Arte de Improvisar.

Contenidos

En este taller podrás:

- Desarrollar tu imaginación y la espontaneidad.
- Aumentar la confianza y la creatividad.
- Desarrollar la escucha, la aceptación y la suma, para crear en equipo.
- Potenciar la agudeza mental, el ingenio y las competencias comunicativas (verbales y no verbales)
- Aprender juegos y técnicas de improvisación teatral para crear escenas improvisadas.



¿A quién va dirigido el Grupo A?

Se trata de una actividad abierta y accesible para personas adultas, con **interés en divertirse y conectar con el juego y la espontaneidad** para la creación colectiva.

No es necesaria experiencia previa, y es altamente recomendable para quienes se consideren personas "tímidas" o "poco creativas". La metodología y la experiencia del equipo pedagógico facilitan que sea una actividad inclusiva.

GRUPO B (Jueves 18.00-21.00 h)- Creación de formatos de improvisación

Este taller será para explorar y crear en equipo formatos de improvisación teatral, en los que contamos historias completamente improvisadas. Es un **espacio de entrenamiento actoral y exploración de formatos de impro**. A partir del juego, la espontaneidad y el cuerpo, vamos a crear personajes, dibujar espacios imaginarios y entrenar la "improtrugia" o la dramaturgia de improvisación teatral.

Para apuntarte a este curso **es necesario que tengas alguna experiencia previa** en improvisación teatral.

Contenidos

- Entrenamiento actoral básico (trabajo del cuerpo, la voz, el espacio, el tiempo y el objeto): para la creación de personajes, espacios, acciones, relaciones, etc.
- Los motores de la *impro*. Proponer y aceptar.
- Creación de escenas y narrativa básica de historias improvisadas.
- Exploración y práctica de formatos (estructuras básicas) de improvisación.



¿A quién va dirigido el grupo B?

Es una actividad abierta y accesible para **personas adultas, que tengan alguna experiencia previa** en improvisación teatral, ya que vamos a profundizar en los formatos y estilos de improvisación teatral.

El interés es entrenar como actores/actrices de impro y aprender a crear formatos de improvisación para contar historias.

Metodología de los talleres

La metodología de la Escuela de teatro social *Theater for Inclusion* se ha desarrollado a lo largo de los últimos 10 años: la base es la perspectiva inclusiva (celebramos la diversidad de intereses y necesidades, en un entorno de escucha y acogida sin juicio), poniendo el foco en la creación en equipo: todas las aportaciones son válidas y necesarias para la creación.

En Impro "jugamos con lo que tenemos". Creamos con las personas que estamos, en el momento del aquí y el ahora, y con las propuestas espontáneas que surgen del grupo.

Referencias

www.theaterforinclusion.org

<https://improspanol.webnode.es/>

Equipo artístico-pedagógico de la Escuela de Teatro Social *Theater for Inclusion*

Los integrantes de *Theater for Inclusion* abordan los talleres trabajando en equipo. Cuentan con una amplia experiencia profesional tanto en el ámbito artístico (improvisación, teatro social, *clown*, teatro de máscara, gestual, experimental), como a nivel pedagógico, poniendo énfasis en la atención a la diversidad y **facilitando que cualquier persona se sienta incluida en el grupo y potencie su rol creador** para la creación colectiva.



París Uki. Directora de *Theater for Inclusion*. Psicóloga, formadora de profesionales, actriz y entrenadora de teatro. Se forma en improvisación teatral, teatro experimental y teatro de lxs oprimidxs (Madrid, Río de Janeiro, Viena y Berlín).

Didier Maes. Actor y profesor de *clown*. Licenciado en Filología (Bélgica), se forma en artes escénicas en Europa (Holanda, Bélgica, Francia, Italia y España), en particular en *clown*, teatro de máscara, teatro gestual y *Commedia dell'arte*. Como director del Théâtre de l'Alambre, desarrolla un teatro que mezcla el teatro de marionetas, de objetos y el clown.

Verónica Regueiro. Actriz, improvisadora, *clown*, titiritera y payasa de hospital. Formadora de teatro y dinamizadora comunitaria. Facilitadora de Proceso Corporal Integrativo y experta en talleres de intervención sociocultural a través de las diferentes técnicas y disciplinas de las Artes Escénicas.

Antes de finalizar el taller, cada grupo realizará una presentación-muestra de improvisación teatral pública en el CCHSN.

Es necesario acudir al taller con ropa cómoda (tipo amplia, deportiva) y botella de agua.

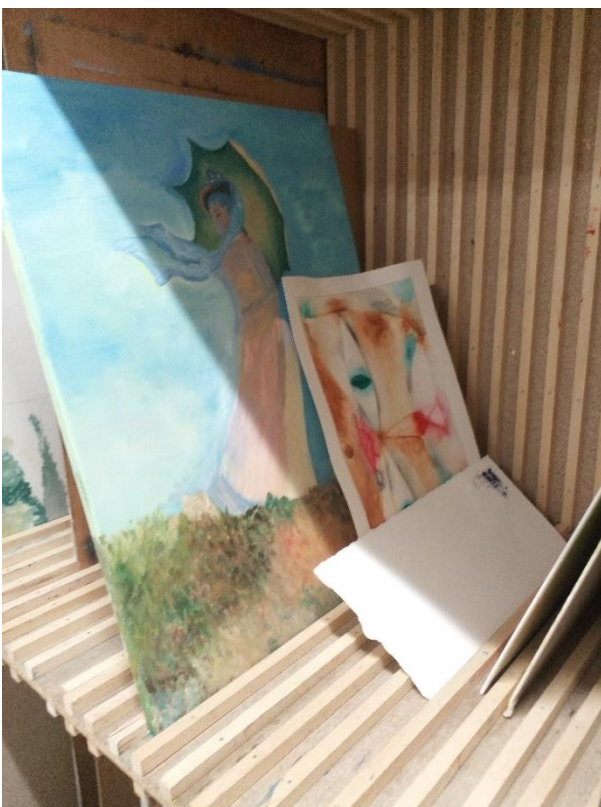
Pintura

Grupo A: **Miércoles 10.30-12.30 h**

Grupo B: **Miércoles 18.30-20.30 h**

Adultos

Presentación



El Taller de Pintura para adultos está orientado a proveer a los/as participantes, tanto noveles, como ya iniciados, de elementos básicos y prácticos para el desarrollo del dibujo y la pintura.

Está encarado desde la práctica haciendo hincapié en el trabajo del natural y explorando las diversas técnicas y materiales según la inquietud e interés del alumno/a. Se hará particular hincapié en el desarrollo de la creatividad.

Se realizarán de manera periódica **clases con modelo vivo** (desnudo artístico) y **salidas a la naturaleza** para introducirnos en el estudio del paisaje.

Contenido

Las técnicas a investigar son: **óleo, acrílico, acuarela, pastel, carboncillo, tintas, aguadas** y otras de carácter más experimental en los monográficos de creatividad.

Atendiendo a la diversidad de intereses que los componentes del grupo plantean, **la atención será individualizada**, procurando centrar el aprendizaje en aquello que el/la alumno/a demande.



Para el desarrollo de las sesiones de dibujo y pintura se proveerá de los elementos básicos y de una amplia **bibliografía** procedente de la biblioteca personal del profesor.

Por medio de los elementos específicos del oficio se propone dotar a los alumnos/as de las herramientas necesarias para el desarrollo de búsquedas personales.

Se **visitarán las exposiciones** que organice el Centro Comarcal de Humanidades en sus diferentes espacios y se recordarán **las muestras de interés** que se desarrollen durante el curso en Madrid, analizando los contenidos, técnicas y propuestas que nos lleguen.

¿A quién va dirigido el taller?

A todas las personas interesadas en la teoría y la práctica del dibujo, o de la pintura, tanto noveles, como ya iniciadas.

Recomendaciones de posible bibliografía

Heinrich Wofflin: *Renacimiento y Barroco*, Paidós–Estética.

Walter Hess: *Documentos para la comprensión del arte moderno*.

V. Van Gogh: *Cartas a Theo*, Adriana Hidalgo editora.

Wassily Kandinsky: *Mirada retrospectiva*, Emecé.

David Sylvester: *Entrevistas con Francis Bacon*, Polígrafa.

Imparte el taller

Pablo Schugurensky

Artista y pintor profesional con más de 40 exposiciones individuales y otras tantas colectivas en: España, Reino Unido, Argentina, Chile, EE. UU., y con amplia experiencia en la docencia, actividad que ejerce desde el año 1985.

Materiales

Cada alumno/a traerá sus propios materiales básicos, que serán de uso individual: lienzos, pinceles, frascos, trapos, espátulas, paletas, etc.

Además, **el taller contará con material específico de Bellas Artes, adquirido para el grupo con la aportación de los/as alumnos/as** (óleo, pasteles, acuarelas y papel, etc.). Este importe deberá ser aportado en el momento de la matriculación en el mostrador de Control.

El importe del primer trimestre será de 24 €. Los siguientes trimestres tendrán un coste similar o inferior a este.

El abono trimestral de material será imprescindible para poder asistir al taller.

Al término del curso académico se organizará una muestra colectiva de los trabajos de los/as alumnos/as que lo deseen en espacio a establecer, para la cual se pedirá colaboración por parte del alumnado para que depositen y retiren las obras en fechas establecidas con antelación.

Yoga

Grupo A: **Miércoles 10.00-12.00 h**

Grupo B: **Miércoles 17.00-19.00 h**

Grupo C (**Para personas con movilidad reducida**):

Jueves 10.00-12.00 h

A partir de 16 años

Presentación

Los talleres de yoga parten de la idea de que en Occidente convivimos con una creencia muy arraigada que suele generar gran sufrimiento. Se trata de una visión dualista entre mente y cuerpo a través de la cual desvinculamos nuestro mundo sensorial, propioceptivo y emocional de nuestro intelecto, concediéndole a este un grado de superioridad frente a los anteriores.

Este paradigma ha marcado a todas las disciplinas que vertebran nuestra sociedad desde la medicina hasta la educación, desarrollando un modelo en el que prevalece el culto a la mente intelectual y analítica, frente al descontrol de las emociones, las cuales conviene mantener a raya, además de la concepción de nuestro cuerpo como un envoltorio al que prestamos atención con una intención estética, o de reparación cuando nos "atacan" las enfermedades.

Los ecos de la ciencia yóguica, después de un camino de cinco mil años, nos susurran lo que la psiconeuroinmunología comienza ahora a demostrar: nuestra dimensión mental, corporal y emocional forman una unidad de interacción, un sistema energético que se retroalimenta y está en un continuo flujo y renovación.



La recuperación de nuestra salud pasa por reconocer tanto esta unidad, como la relación entre lo que pensamos, cómo nos comportamos y de qué enfermamos.

El yoga constituye un cuerpo de conocimientos que nos invita a adentrarnos en ese flujo. Nos ofrece las herramientas capaces de descodificar el idioma en el que se comunican estas tres áreas.

Por un lado, la meditación ejercita la habilidad para poder observar y darnos cuenta de todo el ruido que hay en nuestra cabeza. Las semillas de algunas enfermedades tanto mentales como físicas, podrían, desde esta perspectiva, sembrarse en nuestra infancia, abonándose, alimentadas por creencias y pensamientos destructivos de los que no somos conscientes.

Por otro lado, cada movimiento, cada postura, posibilita despertar un rincón de nuestro ser, desbloquear tensiones que encierran memorias, hábitos de vida, reconectarnos con zonas de nuestro cuerpo a las que no escuchábamos, y que precisamente, por esa *sordera* crónica, van a tener mucho que comunicarnos.

Dice la Ciencia que nuestros órganos no solo contienen receptores de las sustancias neuroquímicas que producen pensamientos y emociones, sino que junto al sistema inmunitario, también fabrican esas mismas sustancias. Todo nuestro cuerpo-mente siente, piensa y expresa emociones. Quizás es un buen momento para comenzar a escucharlo.

Objetivos

- Flexibilidad, tonicidad y fortalecimiento en articulaciones, músculos y tejidos conectivos.
- Mayor conciencia postural cuyo efecto genera un mejor alineamiento y por lo tanto mayor conservación de la energía. Esto favorece la disminución de dolor articular y muscular y puede reducir el riesgo de lesiones y enfermedades.
- Mayor movilidad y articulaciones más saludables, pudiendo prevenir patologías derivadas del desgaste y falta de nutrición articular tales como la artritis.
- Mejora el retorno venoso y la circulación sanguínea y linfática, transportando así mayor oxígeno a cada una de nuestras las células y pudiendo activar nuestro sistema inmunológico.
- Puede reducir el riesgo de alteraciones cardiacas y disminuir la presión arterial.
- Estimula estados de relajación y serenidad, desarrolla la capacidad pulmonar, puede equilibrar el sistema nervioso.
- Favorece el funcionamiento del sistema digestivo pudiendo beneficiar trastornos como el estreñimiento, úlceras, colon irritable..., etc.

Metodología

Este año hemos decidido establecer dos niveles para poder ofrecer un yoga más ajustado a las necesidades de las/os alumnas/os. **Las sesiones de los miércoles** están enfocadas a personas que conocen esta práctica y poseen **una movilidad articular fluida**. **La sesión del jueves** consiste en una propuesta de **yoga de iniciación adaptado a personas con movilidad más reducida o de edades más avanzadas**.

En todos los niveles se estructura el taller a través de secuencias de asanas, en ocasiones más activas y dinámicas, del tipo Vinyasa, que son posturas enlazadas que incrementan el calor interno que se compensan posteriormente con otras más pasivas, Yin Yoga, con intención de cultivar mayor presencia y contemplación.

Se abordan prácticas de *pranayama* que pretenden concienciar sobre nuestros patrones respiratorios e ir deshaciendo los bloqueos y tensiones que nos impiden respirar con fluidez y plenitud.

Se finaliza con una profunda relajación que va seguida de una práctica de meditación a través de la cual generamos estados de calma y silencio que nos ayudan a serenarnos, conocer nuestra mente y aprender a entrenarla en nuestro beneficio.

Recomendaciones de posible bibliografía

Las claves del yoga. Danilo HERNÁNDEZ. Ed. La liebre de Marzo

Yoga Curativo. SWAMI AMBIKANANDA. Ed. Tutor

El árbol del Yoga. B.K.S IYENGAR. Ed. Kairós

Imparte el Taller

El profesorado de Asociación Raíz Creativa

Instructora con una sólida formación y experiencia, acreditada por la International Yoga Federation como Instructora de Yoga y Bioenergía, formada en Mindfulness a través del Mindfulness Institute Nirakara y el MBSR de la Universidad Complutense, entre otros.

www.arbolgaia.com

Se recomienda que los/as participantes tengan más de 16 años.

El taller no es recomendable para quienes pertenecen a colectivos que requieran un tratamiento yóguico excepcional, por ejemplo, mujeres embarazadas o personas cuyo estado de salud requiera un tratamiento específico.

Asistir con ropa cómoda, manta y cojín.

Puntualidad. Se concederán cinco minutos de cortesía y después de ese tiempo no se permitirá la entrada a la sala. La sesión está configurada de una manera integral donde todo está relacionado. Si el alumno o alumna llega tarde, perderá dicha integración además de interrumpir el trabajo de interiorización de sus compañeros/as.

Fotografía

Martes 16.30-18.30 h
Adultos

Presentación

Este taller invita a sumergirse en el **mundo de la fotografía** a través de los tres conceptos que forman la expresión IMAGENACCIÓN:

Imager: Reproducción de la figura de un objeto por la combinación de los rayos de luz que proceden de él.

Acción: Resultado de hacer.

Imaginación: Facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales / Facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos, etc.



Los/as participantes en los talleres aprenderán el flujo de trabajo del fotógrafo/a, la técnica básica necesaria para conseguir aquellas ideas que se quieren transmitir, se conocerá el trabajo de otros/as fotógrafos/as, se compartirán opiniones, se visionará el trabajo de los alumnos y alumnas, junto con otras actividades con la finalidad de que cada participante encuentre su lado más personal de hacer fotografía.

Objetivos

- Aprender fundamentos básicos y medios de fotografía tanto desde perspectiva teórica, como práctica.
- Debatir sobre distintos enfoques y temáticas fotográficas.
- Visionado y crítica fotográfica basados en los trabajos personales de los alumnos.

Metodología

- Repaso de los fundamentos de teórica básica: la cámara, la luz, la técnica fotográfica y la composición.
- Aprendizaje y desarrollo del flujo de trabajo: preparación y equipo con dinámicas de grupo mediante retos y juegos, *shooting* a través de *gymkanas* fotográficas, gestión de archivos y exposición fotográfica.
- Conocer trabajos de otros/as fotógrafos/as contemporáneos/as y de referencia clásica y analizar la fotografía en la actualidad.
- Visionado de los trabajos fotográficos de alumnos/as y crítica colectiva de los mismos, y desarrollo de un proyecto fotográfico de final de curso.

¿A quién va dirigido?

Es un taller dirigido a personas con **nivel principiante o medio**, interesadas en el mundo de la fotografía en general y que tengan ganas de contar cosas con la cámara de fotos. No es necesario tener conocimientos sobre fotografía, tan sólo interés por conocer y ganas de participar ya sea con una cámara réflex, una compacta o un teléfono móvil.

Imparte el taller

Fer Garrote, es socio cofundador de Mundolindo Producciones.

Fotógrafo y realizador audiovisual con una larga trayectoria profesional en diversidad de campos de la imagen. Dicho desarrollo laboral ha sido siempre compaginado junto con la creación de proyectos propios más personales.

De manera paralela, imparte talleres de fotografía -en el CCHSN desde 2018-, ya que siente que es la manera de compartir la pasión de conseguir capturar emociones a través de la imagen fija mediante el lenguaje visual, a la vez que sirve de revulsivo creativo y de aprendizaje para todas las personas que participan en estos talleres, empezando por él mismo.

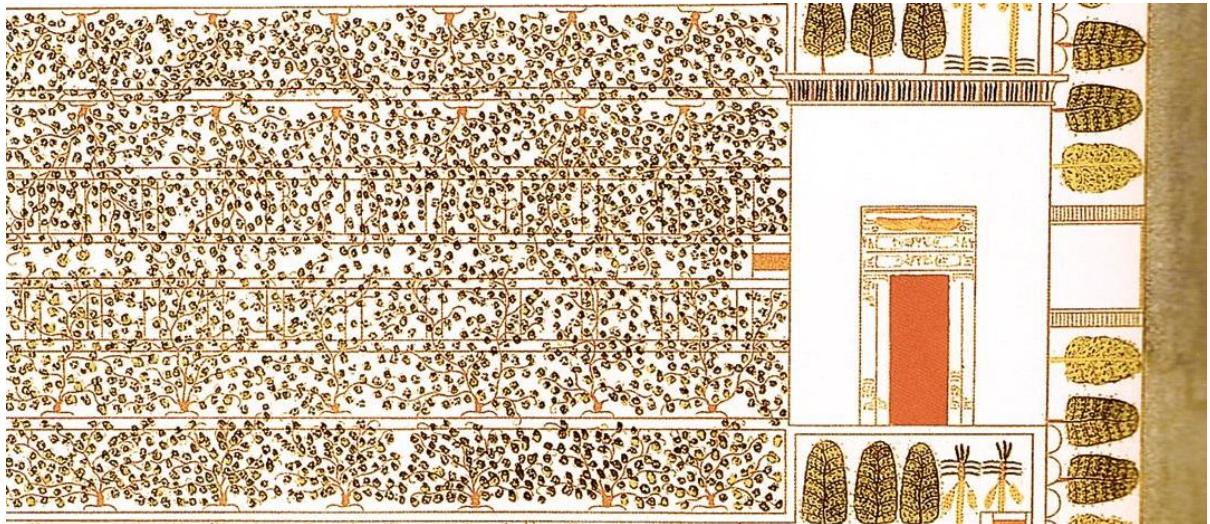
Su trabajo puede verse en lobolopez.com y en mundolindo.es

Al término del curso académico se organizará una muestra colectiva de los trabajos fotográficos de los/as alumnos/as que lo deseen en espacio a establecer, para la cual se pedirá colaboración por parte del alumnado para que depositen y retiren las obras en fechas establecidas con antelación.

Historia del Jardín

Jueves 10.00-12.00 h

Adultos



Presentación

La Historia de los Jardines muestra la evolución de la relación entre los seres humanos y su entorno. Desde los jardines de las primeras civilizaciones hasta los espacios contemporáneos, los jardines son un reflejo de cómo las sociedades plasman sus ideas y los movimientos artísticos a lo largo de diferentes períodos históricos y en diversas culturas.

Cada estilo y época ofrece una perspectiva única sobre las preferencias estéticas y las influencias culturales de su tiempo, constituyendo una rica fuente de conocimiento y desarrollo personal. La conexión con los jardines y la historia cultural puede mejorar el bienestar emocional y mental, proporcionando una fuente de inspiración y reflexión.

Objetivos

El Taller de Historia del Jardín tiene como propósito alcanzar los siguientes objetivos:

- Comprender la evolución histórica de los jardines: Estudiar y analizar la evolución de los jardines desde la Antigüedad hasta la era contemporánea, comprendiendo los cambios en diseño y el propósito a lo largo de las diferentes épocas.
- Analizar cómo las influencias culturales, sociales y políticas han conformado el diseño y uso de los jardines en distintas épocas.



Contenido

Los contenidos que se abordarán a lo largo del taller pretenden ofrecer una visión amplia de la evolución del jardín, abarcando desde los jardines de las primeras civilizaciones hasta los espacios contemporáneos:

- Jardín en la Prehistoria.
- Jardín mesopotámico.
- Jardín egipcio.
- Jardín persa.
- El jardín en Grecia.
- El jardín en Roma.
- Jardín hispano-islámico.
- Jardín medieval.
- Jardín renacentista (s. XVI).
- Jardín en el Barroco (s. XVII).
- Paisajismo inglés (s. XVIII).
- Jardín de la era industrial (s. XIX).
- Jardines del s. XX y s. XXI.



Metodología

Las clases teóricas irán encaminadas a proporcionar una base de conocimientos históricos y teóricos sobre los jardines de diferentes épocas y culturas. Las presentaciones eminentemente visuales, por parte de la profesora, permitirán explorar y comprender a través de imágenes y ejemplos gráficos los contenidos teóricos.

A lo largo del taller y según se vaya avanzando en el temario, la profesora propondrá visitar algún jardín especialmente interesante desde el punto de vista del taller (a consensuar con coordinación del centro).

Se irá proponiendo a lo largo del taller bibliografía de las distintas etapas en la Historia del jardín para que el alumnado pueda ampliar y complementar su comprensión con los conocimientos adquiridos en las sesiones.

¿A quién va dirigido?

El taller de Historia del Jardín puede ser realizado por cualquier persona adulta sin ninguna distinción, edad o condición. No es necesario poseer ningún conocimiento o habilidad previa.

Si te interesan las Humanidades, el Arte, la Historia Universal, el Diseño, la Arquitectura, el Urbanismo, la creatividad, conocer y apreciar las manifestaciones artísticas y culturales a lo largo de la Historia, de las diferentes civilizaciones que nos precedieron, disfrutarás de este taller.

Imparte el taller

Mercedes Montalvo. Como paisajista e interiorista, recibió su formación en la Escuela de Paisajismo Castillo de Batres y Universidad Complutense de Madrid-Nuevo Estilo respectivamente. Dentro del ámbito del diseño, también se dedica al diseño gráfico, integrando así distintas disciplinas creativas en su enfoque profesional.

A lo largo de su carrera, ha enriquecido sus conocimientos mediante la realización de diversos cursos, así como la asistencia a congresos y simposios especializados en el paisaje y el diseño de jardines.

Desde el año 2002, compagina la actividad del diseño de espacios exteriores e interiores con la docencia, impartiendo clases en distintos cursos y ámbitos, lo que le permite compartir su experiencia y conocimiento con los asistentes del taller.

**Materiales**

No se requiere **material específico** para la realización del taller.

Proyecto Fotográfico

Grupo A: **Lunes 17.00-19.00 h**

Grupo B: **Lunes 19.00-21.00 h**

Adultos

Presentación

Este taller invita a sumergirse en el **mundo del proyecto fotográfico** como propuesta de expresión artística y personal mediante el uso del lenguaje visual y la captura fotográfica.

Los/as participantes en los talleres pondrán en práctica sus conocimientos de fotografía con



una aplicación directa en la búsqueda de proyectos fotográficos propios con la finalidad de expresar sus ideas, emociones o visiones a través del lenguaje visual.

Aprenderán tanto los principios del lenguaje visual, como todos los aspectos implicados en el desarrollo de un proyecto fotográfico.

También conocerán en profundidad el flujo de trabajo del fotógrafo/a, poniendo especial atención en la técnica fotográfica como medio para conseguir aquellas ideas que se quieren transmitir, se conocerá el trabajo de otros/as fotógrafos/as, se visionará y comentará dentro del grupo la evolución del trabajo de las personas participantes. Todo esto se complementará con otras actividades prácticas con la finalidad de que cada participante encuentre su lado fotográfico más personal.

Objetivos

- Buscar y desarrollar el lenguaje visual de cada participante a través del concepto de proyecto fotográfico.
- Debatir sobre distintos enfoques y temáticas fotográficas.
- Visionado y crítica fotográfica basados en los trabajos personales de los alumnos.

Metodología

- Desarrollar la práctica de la fotografía a partir del uso de un lenguaje visual personal.
- Conocer trabajos de otros/as fotógrafos/as contemporáneos/as y de referencia clásica y analizar la fotografía en la actualidad.
- Visionado de los trabajos fotográficos de alumnos/as y crítica colectiva de los mismos, y desarrollo de proyectos fotográficos personales.
- Aprendizaje y desarrollo del flujo de trabajo: preparación y equipo con dinámicas de grupo mediante retos y juegos, *shooting* a través de *gymkanas* fotográficas, gestión de archivos y exposición fotográfica.

¿A quién va dirigido?

Talleres dirigidos a aquellas personas con pasión por expresarse a través del desarrollo de proyectos de fotográficos y el uso de la fotografía como lenguaje de expresión. Estos talleres están especialmente destinados a aquellas personas que **hayan cursado los talleres de fotografía del CCHSN** o de otros espacios donde el docente ha impartido talleres en años anteriores o bien que tengan **experiencia en cursos** en los que se haya profundizado en el desarrollo de proyectos de fotografía, de manera que tengan un **nivel de conocimiento de fotografía básico** así como de la metodología intrínseca del taller con el fin de poder profundizar en mayor medida en las diferentes propuestas creativas que se desarrollen.

Imparte el taller

Fer Garrote, socio cofundador de Mundolindo Producciones.

Fotógrafo y realizador audiovisual con una larga trayectoria profesional en diversidad de campos de la imagen. Dicho desarrollo laboral ha sido siempre compaginado junto con la creación de proyectos propios más personales.

De manera paralela, imparte talleres de fotografía -en el CCHSN desde 2018-, ya que siente que es la manera de compartir la pasión de conseguir capturar emociones a través de la imagen fija mediante el lenguaje visual, a la vez que sirve de revulsivo creativo y de aprendizaje para todas las personas que participan en estos talleres, empezando por él mismo.

Su trabajo puede verse en lobolopez.com y en mundolindo.es

Al término del curso académico se organizará una muestra colectiva de los trabajos fotográficos de los/as alumnos/as que lo deseen en el espacio expositivo del Vestíbulo, para la cual se pedirá colaboración por parte del alumnado para que depositen y retiren las obras en fechas establecidas con antelación.

Teatro Musical

lunes 17.00-19.00 h y miércoles 17.00-19.00 h

(de 12 a 17 años)



Presentación

El teatro musical es un género teatral que combina música, canto, diálogo hablado y danza para contar una historia de manera emocionante y conmovedora.

Este primer curso de Teatro Musical, está diseñado para brindar una experiencia única que combina el aprendizaje de las diversas técnicas vocales, corporales e interpretativas con un recorrido totalmente creativo y enriquecedor.

Como profesionales del Teatro Musical dentro del ámbito artístico y formativo, con amplia experiencia y pasión por el género, hemos desarrollado este programa para contagiar, enseñar y transmitir la magia del género más completo sobre un escenario, ese género que unifica 3 de las disciplinas más importantes escénicamente hablando: **el teatro, el canto y la danza.**

El taller está dirigido a:

- Personas con inquietudes artísticas, que disfrutan cantando, bailando y actuando.
- Personas que buscan un nuevo reto, el teatro musical es una forma desafiante y gratificante de desarrollar tus habilidades artísticas y personales.

- Personas que quieren conocer gente nueva, pues es una actividad social que te permite conocer a otras personas con intereses similares.

No importa tu edad o experiencia previa, este curso de Teatro Musical te permitirá:

- Desarrollar tus habilidades de canto, baile e interpretación.
- Aprender sobre la historia y el repertorio del teatro musical.
- Trabajar en equipo y colaborar con otros/as.
- Ganar confianza en ti mismo y expresarse libremente.
- Divertirte y pasarlo genial.

El trabajo del taller está dividido en dos jornadas:

Día 1 (Lunes 17.00 -19.00 h) – Danza e interpretación

Entrenamiento de baile: Los/as alumnos/as aprenden a moverse al ritmo de la música y desarrollan habilidades de coordinación, ritmo y aplicación en diferentes estilos.

Objetivo pedagógico: El objetivo de este contenido es que el alumnado aprenda a moverse al ritmo de la música y desarrolle habilidades de coordinación y flexibilidad. El baile también puede ayudar a mejorar la autoestima y la confianza.

Interpretación: Los/as alumnos/as aprenden a actuar a través de juegos y ejercicios de actuación. Esto les permitirá desarrollar habilidades de expresión corporal, y aprender a transmitir emociones a través de su cuerpo y voz.

Objetivo pedagógico: Los/as alumnos/as aprenden a actuar y desarrollan habilidades de expresión corporal. Esto les permitirá transmitir emociones y comunicar ideas de manera efectiva en su vida cotidiana.

Día 2 (Miércoles 17:00 -19:00 h) – Canto e interpretación

Entrenamiento vocal: Los/as alumnos/as aprenden técnicas vocales básicas como la respiración y la entonación, para mejorar su voz cantada o hablada.

Objetivo pedagógico: El objetivo de este contenido es que el alumnado aprenda técnicas vocales básicas para mejorar el canto y su expresión artística. Además, el entrenamiento vocal puede ayudar a desarrollar habilidades de respiración y dicción que les serán útiles en otras áreas de su vida.

Interpretación: Los/as alumnos/as aprenden a actuar a través de juegos y ejercicios de actuación. Esto les permitirá desarrollar habilidades de expresión corporal, y aprender a transmitir emociones a través de su cuerpo y voz.

Objetivo pedagógico: Los/as alumnos/as aprenden a actuar y desarrollan habilidades de expresión corporal. Esto les permitirá transmitir emociones y comunicar ideas de manera efectiva en su vida cotidiana.

Imparten el taller



Isabel Malavia

Cantante y actriz, especializada en Teatro Musical (Premio Nacional PTM2012 Mejor Actriz Protagonista), trabajando en Mamma Mia, My Fair Lady, We Will Rock You - Queen, Hoy No me puedo Levantar, Fiebre del Sábado Noche, Peter Pan, Aladdin (entre otros). Doblaje, especializada en Doblaje de Canciones (La Sirenita, Wish, Campanilla, (algunos de mis últimos trabajos para Disney). Terapeuta y Coach Vocal, destacando la formación en Estill Voice International Nivel 1 y 2 (Voice Craft). Docente titular del Posgrado Universitario de Locución y Doblaje, por el CESAG y la Universidad de Comillas en la Asignatura de: Doblaje Musical, desarrolló el método: «Emo-Voice», buscando una dimensión vocal más allá de los límites físicos o técnicos. La conexión emocional en la voz, repara, fortalece y define tu propia técnica vocal



Raquel de la Vega

Formación, en Danza Contemporáneo, Jazz, Modern Jazz y Ballet, en España, Londres, Nueva York, y Roma, e Interpretación en el teatro de la Danza de Madrid. Bailarina, en programas y series de TV como, Un paso adelante, compañías de contemporáneo como Aracalanza. Coreógrafa, Estudio de actores (Antena 3), La batalla de los coros (Canal Cuatro). Eurojunior (Antonio José), Programa de TVE Empieza el espectáculo, dedicado al teatro musical, Coreógrafa del musical infantil Willy Fog (ganador del Premio Gran Vía a mejor musical infantil). Profesora, ha impartido clases en: The Dance Factory, Sevilla Dance Center, Asociación de Profesionales de la Danza de Madrid, Escuela de Teatro Musical Memory, Madrid 47, Scaena.

Antes de finalizar el taller, se realizará una representación-muestra pública en el Teatro CCHSN.