

\* EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Promueve ESAY autoconocimiento con talleres de movimiento

Mérida, Yucatán, 9 de julio de 2015.- Para promover el autoconocimiento a través de técnicas y métodos del movimiento, la Escuela Superior de Artes de Yucatán (ESAY) ofrecerá dos cursos de verano a cargo de la italiana Pina Jahrouss.

Dichas actividades son los talleres de barra al piso “Reequilibrando para reencontrar” y de danzaterapia “Danzar y despertar”. En ambos casos se obtendrán herramientas mediante el desplazamiento, a fin de coadyuvar al crecimiento personal integral.

El primero busca un mejor conocimiento del cuerpo a través de la reflexión y la alineación que proporciona el suelo, así como la práctica de ejercicios kinesiológicos.

Los participantes incrementarán la capacidad de percepción de su propia fisonomía en cuanto a estabilidad, fuerza, equilibrio y conciencia del centro y la gravedad. Para esto, se efectuarán dinámicas en las que se trabajarán los músculos profundos, desde la flexibilidad, la respiración completa y el ritmo, para aplicar en cualquier labor de este tipo.

En el caso del taller “Danzar y despertar”, desde las diferentes ramas de esta disciplina y el movimiento, se abordarán el conocimiento y encuentro de uno mismo mediante el “sí puedo” del cuerpo, el juego con la visualización creativa y el fluir a través de la respiración.

Se busca que los asistentes dejen salir las emociones y sentimientos que pueden resultar nocivos al permanecer guardados por no saber cómo eliminarlos. Con ello, se logra generar más seguridad y estabilidad emocional.

Los cursos tienen una duración de 10 horas cada uno y se efectuarán del lunes 3 al viernes 7 de agosto próximos, el de barra al piso de 17:00 a 19:00 horas y el de danzaterapia de 19:15 a 21:15 horas, ambos en la sede de la ESAY, ubicada en la antigua estación de ferrocarriles.



El costo por taller es de 600 pesos o bien, mil pesos por los dos. Para informes e inscripciones, los interesados pueden ponerse en contacto al 930 14 90 extensión 29332, al celular 99 91 60 43 75 o escribir al correo electrónico [ligia.barahona@esay.edu.mx](mailto:ligia.barahona@esay.edu.mx).