

**Nombre del taller**

Yoga

**Facilitador(a)**

Valeria España

**Duración**

19.5 horas

**Fechas**

Del jueves 1 de marzo al jueves 26 de abril de 2018, con excepción de Semana Santa y Semana de Pascua.

**Horarios**

Martes y jueves de 18:00 a 19:30 hrs.

**Cupo**

Mínimo 5 participantes, máximo 10.

**Dirigido a**

Público en general.

**Descripción**

La actividad física es fundamental para el desarrollo integral del individuo, si ésta es realizada conjuntamente con una práctica de atención mental y atención respiratoria el individuo adquiere una armonía en los 3 campos que lo forman: el físico, el mental y el espiritual. Generar la conciencia corporal del participante, aprender a estar en silencio durante el desarrollo de su observación, así como ponerse en contacto con sus sensaciones corporales, lo lleva a reforzar hábitos y valores que contribuyen al mejoramiento de su salud, que abarca un estado completo de bienestar físico-emocional y mental mediante la práctica de pranayama (respiración) focalización de la atención (meditación y relajación) y posturas físicas (asanas).

**Objetivo**

Realizar una rutina de yoga haciendo conciencia del trabajo físico, mental y emocional, en un ambiente de constancia y autoconocimiento, trasladando la atención y reflexión a la vida diaria, para estar en contacto con uno mismo y nuestro entorno.

**Contenidos**

- Meditación.
- Calentamiento de articulaciones.
- Pranayama o ejercicios de respiración.
- Asanas o posturas físicas.



- Relajación.

### **Temas y subtemas**

- Meditación Vipassana
- Ejercicios de calentamiento de articulaciones: cuello, hombros, muñecas, etc.
- Pranayama: rugido de león, kapalabhati, nadi sodhana, respiración de fuego, etc.
- Asanas: básicas, de pie, equilibrios, inversiones, etc.
- Secuencias: guerreros, saludos al sol, 5 rituales tibetanos.
- Relajación.

### **Metodología de la enseñanza**

Realización de manera práctica de una rutina de yoga.

### **Temas y subtemas**

- Demostraciones.
- Ejecución.
- Simulación.
- Modelaje.

### **Costo:**

\$1,000.00

### **Requerimientos**

Cada participante deberá llevar un tapete de yoga, una cobijita, un cojín y ropa cómoda para hacer ejercicio.

### **Responsable Académica**

Mtra. Xhaíl Espadas Ancona

Directora de Educación Artística

9 30 14 90 ext. 29332

Antigua Estación de Ferrocarriles, calle 55 x 48, centro.

## Currículum de la docente



**VALERIA ESPAÑA**

### **Actriz, asistente de dirección y docente**

Se inicia en el teatro en 1989 estudiando en el Centro Estatal de Bellas Artes, en la ciudad de Mérida. Es egresada de la Facultad de Teatro de la Universidad Veracruzana (1998-2002). Ha tenido como maestros a Eglé Mendiburu, Ligia Barahona, Roberto Benítez, Salvador Lemis y Laura Moss, entre otros. De 1994 a la fecha, ha tomado diversos cursos y talleres, y participado en coloquios y congresos, siendo uno de ellos, el Congreso Internacional 7 Caminos Teatrales 2010, impartido por el maestro Eugenio Barba y los actores del Odin Teatret.

Forma parte de la Compañía Titular de Teatro de la Universidad Veracruzana desde 2002, donde ha participado como actriz, asistente de dirección y productora ejecutiva en 20 montajes y 5 lecturas dramatizadas, y desde 1989 a la fecha en más de 10 montajes con grupos independientes de teatro. Es coautora y codirectora de la obra *Proyecto X*. Ha participado en las ediciones XXIV, XXVIII, XXXIII de la Muestra Nacional de Teatro, así como en el Festival de Teatro de Nuevo León 2006, 2008 y 2015, entre otros. En cine ha actuado en el largometraje *Tiempo real*, dirigido por Fabricio Prada, en el corto *Ruega por ella*, de Julio Flores y recientemente en *La Virgen Loca lado b*, de Ricardo Braojos.

Como docente, ha dado clases de expresión artística, teatro, gimnasia y jazz a niños. Ha impartido Talleres Libres de Actuación (2002-2003), así como la Experiencia Educativa Yoga (2014-2016), en la Universidad Veracruzana; la asignatura de Teatro en el XXVI Curso de Verano, del Instituto Regional de Danza “Azueta”, en 2010; y el Taller de Teatro para niños “Teatreando”, dentro del 4º Festival niñas y niños por la naturaleza y el arte 2014. Durante su estadía académica por año sabático en la ESAY (2016-2017), impartió talleres de yoga para docentes y administrativos, así como para

estudiantes de la Licenciatura en Docencia de la Danza Clásica, y últimamente “Armonía teatral”, taller de teatro y yoga para niños.