

CURSO INTENSIVO:

Destinatarios:

Nivel iniciación.

Contenidos:

■ OBJETIVOS:

- Conciencia, reconocimiento y asimilación del peso corporal en la vertical.
- Identificación y disociación de las distintas partes del cuerpo en función de la vertical.
- Noción de los ejes corporales y búsqueda del equilibrio.
- Trabajo de flexibilidad, respiración, fuerza y colocación corporal.

■ METODOLOGÍA:

- Calentamiento: Activación del centro y expansión del cuerpo hacia sus extremos.
- Condición física: Fuerza, tonificación y elasticidad.
- Técnica de la vertical
 - Subidas y bajadas básicas para la vertical.
 - Resistencia en la vertical.
- Relajación corporal.

■ RESULTADOS:

- Seguridad en la inversión.
- Orientación espacial en la vertical.
- Mejora de la condición física en fuerza y Elasticidad.
- Mayor reconocimiento corporal en la vertical.

Horarios y Precios

El Curso tendrá lugar en L'Espai de Circ, calle Benaguacil nº5 de Alboraya, para de metro "Alboraya".

Viernes 4 de noviembre: 18:00 - 21:00

Sábado 5 de noviembre: 11.00-14.00

Domingo 6 de noviembre: 11.00-14.00

9 horas, 70€ / 60€ socios.

Info & Reservas:

Tel.: 639.988.292 / www.espaidecirc.com
espaidecirc@gmail.com

Docente:

Silvia Navarro

gollumina25@hotmail.com



■ FORMACIÓN:

- Escola de circ **Rogelio Rivel**, 1º curs, Barcelona, 2003 - 2004.
- Formació en Circ Gran Fele, amb Yuri Abel Diaz (Escola Nacional).
- Curs de **teatre** a l'espai "Teatro de Bolsillo"- València, Gener - Juny 2002.
- Cursos de aéreos, danza y verticales en Cataluña, Francia y Suiza.

■ EXPERIENCIA PEDAGÓGICA:

- **Espai de Circ, Alboraya, Valencia**, curs de verticals nivell iniciació-mitjà, Octubre 2009 .- Febrer 2010.
- **L'Espai de San Boi del Llobregat, BCN**, dia de circ, donant acrobàcia per a nens de 3 a 15 anys, 12-09- 2009.