



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de las Artes

COMUNICADO DE PRENSA

Salud mental y física con los Salones de Baile de Idartes

13 espacios en 9 localidades para promover la salud y bienestar a través de la danza

En noviembre, el Instituto Distrital de las Artes - Idartes continúa con el desarrollo de los Salones de Baile, proyecto que llegará a 13 espacios de nueve localidades y que, por medio de la danza, tiene el objetivo de promover la salud y el bienestar de la ciudadanía que participa en esta actividad.

Precisamente para conocer con exactitud cuáles son los beneficios que deja el baile en la salud mental y física de las personas, Idartes habló con Alexander Rubio Álvarez, maestro en investigación en danza, doctor en Educación y Ciencias del Deporte de la Universidad Distrital e investigador, creador, coreógrafo, intérprete y autor de libros sobre kinesia de la danza y el análisis del movimiento.

Para Rubio, desde el ámbito de la salud, la danza actúa en tres líneas: “una en el componente axiológico, es decir, todo lo que tiene que ver con la salud emotiva, la socio emocional, la mental y la formación de valores. Dos, en la salud física, pues beneficia el trabajo de los sistemas cardiovasculares y musculares. Y un tercer elemento hace referencia a la relación de la danza con la construcción de tejido social y la generación de empatía”.

Según el experto, la danza integra lo que él denomina “el mundo somático”, es decir que su práctica va más allá del ejercicio físico, “pues su impacto se da más en el tejido personal, en las emociones, lo que redundará en un bienestar corporal. Me refiero a sanar las heridas que tenemos como seres humanos a nivel físico en lo somático. La reconciliación con el cuerpo en una forma orgánica, en una forma natural y en una forma que preserva, que cuida y que no busca dañar; si vemos la danza como mundo somático es una forma de interactuar, de relacionarse, de amar, de abrazar y reconciliarse con el cuerpo”.

Y es que justamente el propósito de los Salones de Baile es que a través de la práctica de diferentes ritmos, los participantes, además de explorar sus capacidades físicas, logren conocer otras personas, interactúen y tengan un espacio de esparcimiento que les permitirá, como dice Rubio, sanar sus heridas emocionales y con esto mejorar sus dolores físicos.

Programación de noviembre



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de las Artes

COMUNICADO DE PRENSA

En el Centro Felicidad de Chapinero las actividades de los Salones de Baile iniciarán el jueves 5 de noviembre con la práctica de bachata y merengue; el 20 de noviembre será de foxtrot y el mes cerrará en este lugar con ritmos colombianos.

Este proyecto se llevará a cabo también en La Casa Lleras el 5 de noviembre a las 6 p.m. con bachata; el 12 de noviembre desde las 5 p.m., el protagonista será el foxtrot, y el merengue el 19 de noviembre a las 6 p.m. y el tango cierra la programación el 26 de noviembre a las 5 p.m.

El 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre los Salones de Baile se harán a ritmo de Milonga de la Capital en el CDC Simón Bolívar de Usaquén.

Por su parte, los habitantes de la localidad de Santa Fe podrán disfrutar de esta actividad en el Teatro Jorge Eliécer Gaitán desde las 11 a.m. el 3, 10, 17 y 24 de noviembre, cada fecha se desarrollará con un género diferente,

En el bloque cultural del Centro Felicidad de San Cristóbal los Salones se realizarán a las 11 a.m. el 2, 9, 16 y 23 de noviembre. En Bosa, en el Salón Comunal Laureles III, desde las 2 p.m., se tendrán sesiones de Recorriendo la Cumbia el 1 de noviembre; de bachata el 8 de noviembre, Salsa Casino el 15 de noviembre, merengue el 22 de noviembre y la programación cierra el 29 de noviembre con los ritmos tradicionales colombianos

Las danzas mexicanas y ecuatorianas y los ritmos del Pacífico se vivirán en la Casa de la Persona Mayor del barrio Garcés Navas de Engativá el 1, 8, 15, 22 y 29 de noviembre. Desde las 4 p.m., el turno de Suba se llevará a cabo en el Salón Comunal Alcaparros el 7, 14, 18 y 25 de noviembre.

En el Polideportivo de la Universidad Nacional los Salones de Baile se desarrollarán el 7 y 28 de noviembre con el funkstylers y los días 14 y 21 de noviembre con Joropo.

En la localidad de Antonio Nariño, los salones de baile llegan al auditorio del tercer piso de la Biblioteca Carlos E. Restrepo en la Transversal 21A No.19 - 54 sur, con sesiones de 1:00 p.m. a 3:00 p.m. de Salsa Casino el 6 de noviembre, Ritmos pacíficos el 13 de noviembre, Joropo el 20 de noviembre y de Bachata 27 de noviembre.

El Teatro El Ensueño, ubicado en Transversal 70 D No. 60-90 sur, de 4 p.m. a 6 p.m., tendrá sesiones de Merengue el 2 de noviembre, de salsa choque el 9 de noviembre, Bachata Dominicana el 23 de noviembre y por último el 30 de noviembre de Funkstyler, pero si no puede asistir al Ensueño, en la localidad de Ciudad Bolívar tenemos también el Salón de baile de la Pilona 20 Centro Cultural Manitas en la Calle 70 Sur Transmicable para ser más exactos en su Salón de danza se tendrán



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de las Artes

COMUNICADO DE PRENSA

sesiones de Ensueño Tropical los días 2, 16 y 30 de noviembre y el Funkstyler el 9 y 23 de noviembre

La programación de los Salones de Baile, que se podrá consultar en las redes sociales de Idartes y en www.danzaenlaciudad.gov.co, y va hasta diciembre de 2024

Contacto de prensa

hugo.zamora@idartes.gov.co

Cel. 3504686302