



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS

**La Casona de la Danza, la Gerencia de Danza  
del Instituto Distrital de las Artes -Idartes- y la  
Asociación los Danzantes**

**Invitan a participar del taller:**

**Feldenkrais – Autocuidado a través del movimiento**  
*Línea Danza y Salud*

**26, 27, 28 y 29 de septiembre de 2017**

# Feldenkrais – Autocuidado a través del movimiento



*Línea Danza y Salud*

# Método Feldenkrais

Feldenkrais es un método de aprendizaje inscrito en la concepción somática, en el cual la atención sobre el movimiento es la puerta de entrada para conocerse a uno mismo. Permite investigar el movimiento, experimentando la conexión esquelética, disminuyendo el esfuerzo innecesario, mejorando las acciones al hacerlas más eficientes. Invita a observar como todo el ser participa en el movimiento, a reconocer como cada quien hace y descubrir nuevas maneras, son estrategias del método que permiten ampliar la autoimagen, una imagen de cada uno más completa, más diversa al actuar.

## ***Autocuidado a través del movimiento***

Los principios del método presentes en las clases de Autoconciencia a Través del Movimiento (ATM) son una herramienta para encontrar libertad, fluidez, goce en el movimiento. Se propone movimientos pequeños, lentos, hechos de manera que te gusten, con descansos cuando se necesiten, invitando a la curiosidad más que al logro, a la calidad del movimiento más que al límite, a estar presente en el presente, cultivando la autoridad interna y el autocuidado.

**Dirigido a** todas las personas interesadas en aprender a través del movimiento y en los procesos de restauración. Personas que quieran mejorar alguna práctica como yoga, danza, meditación, etc.

*\* Se solicita traer una cobija, dos toallas (mediana y grande) y ropa abrigada, saco y medias .*

# Maestras

Esta propuesta es presentada por el grupo de investigación "Método Feldenkrais en diálogo con lo cotidiano, lo escénico y lo somático".

- *Juliana Rodríguez*. Bailarina –interprete, con experiencia en improvisación y danza contacto
- *Laura Franco*. Bailarina, docente y gestora de Danza, integrante de la compañía Danza Común desde el año 2001, con interés en técnicas somáticas y de improvisación, maestra certificada en el Método Feldenkrais.
- *Martha Guerrero*. Actriz, profesora de Voz, especialista en Voz Escénica de la ENAD-U. Distrital y maestra certificada en el Método Feldenkrais.

# Proceso de adjudicación de cupos

- La inscripción no significa adjudicación de cupo.
- No se tendrá en cuenta a las personas sancionadas por incumplimiento en cualquiera de las actividades o uso de espacios asignados en la Casona de la Danza.
- En caso de que alguna de las personas seleccionadas no pueda asistir al taller deberá avisar con el tiempo suficiente para asignarlo a personas en lista de espera.
- La adjudicación de cupo en este taller se informará vía correo electrónico a todas las personas inscritas un día después del cierre de inscripciones. Si no escribe el nombre del taller o escribe mal su correo posiblemente no reciba ninguna notificación.

**NOTA IMPORTANTE:** Recuerde que de ser seleccionado y de no asistir a la actividad le está quitando el cupo a otra persona lo cual es detrimento de los recursos públicos.



# Información

**Lugar:** Casona de la Danza. Av. Circunvalar N°17-01 Este

**Fechas:** 26, 27, 28 y 29 de septiembre de 2017

**Horario:** 9 a.m. a 12 m.

## Inscripciones

**Fecha de inscripción:** Hasta el 21 de septiembre de 2017

**Requisitos de inscripción:**

- Tener vinculación vigente al sistema de Seguridad social en Salud una vez seleccionado para la actividad.
- Antes de llenar el formulario verifique que tendrá el tiempo y la disposición para asistir a las clases.

Ingresar todos los datos solicitados al siguientes formulario:

<https://goo.gl/forms/DHCnkywMDjQFd7U33>

**\*En Actividad de interés poner el nombre exacto del taller al que se inscribe.**



## Mayor información:

Bibiana Carvajal

[bibiana.carvajal@idartes.gov.co](mailto:bibiana.carvajal@idartes.gov.co)

Coordinadora de Creación/PRA, Formación e Investigación.

Gerencia de Danza

Instituto Distrital de las Artes

Casona de la danza

Av. Circunvalar N°17-01 Este

Bogotá, Colombia

[www.idartes.gov.co](http://www.idartes.gov.co)

<https://www.facebook.com/danzaenlaciudad>

Teléfono: (571) 3795750 Ext. 9103





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS

Síguenos en



/idartes



@idartes



/idartes

[www.idartes.gov.co](http://www.idartes.gov.co)