

**CURSO 2009 – 2010**  
**CLASES IMPARTIDAS POR ANA MONTAÑA**  
**(Niños, adolescentes y adultos)**  
**Pilates, interpretación, danza, Movimiento Sensible**

**INICIACION A LA DANZA Y EL TEATRO PARA NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS:**

Las clases están estructuradas para que a partir del juego, la creatividad y la fantasía los niños desarrollen las capacidades que se requieren.

De manera que cada clase es extraordinariamente divertida y en la estructura interna de los juegos va implícito el desarrollo de las siguientes materias: **ritmo, coordinación, espacio corporal individual y en grupo, musicalidad, coreografía, extroversión de emociones, elasticidad, salto, giro, equilibrio, interpretación, mímica e improvisación.** Con la intención de que la toma de contacto con sus capacidades motrices y expresivas a través del cuerpo se convierta en una aventura apasionante y en una herramienta que los niños puedan utilizar para mejorar sus relaciones con los demás y el entorno. Adquiriendo unas bases reales sobre las que fundamentar sus primeros pasos en el mundo de la danza y el teatro.

**Días:** Lunes y Miércoles

**Horario:** 16:05h a 17:50h

**Lugar:** Sala de música del colegio Agora. Siempre que queden plazas, pueden apuntarse niños de fuera del colegio.

**Precio:** 35€al mes

**Contacto:** Colegio Agora Tlf: 91- 7421891 ó podéis hablar directamente conmigo en el [917411654](tel:917411654) / [652813394](tel:652813394)

**DANZA E INTERPRETACIÓN PARA NIÑOS DE 7-8 A 10-11 AÑOS:**

Aunque igualmente, en estas clases, se sigue cultivando la creatividad y el desarrollo de la capacidad expresiva, también se les inicia en la base del clásico: **rotación externa, colocación, equilibrio, salto y giro. Y se trabaja la elasticidad todos los días.**

Aprenden distintos tipos de baile al **montar las coreografías** para que resulte mas ameno y no encasillar a los niños en una misma línea de expresión aunque sí se trabaja el estilo, la precisión y la calidad en el movimiento.

Combinamos todas estas capacidades técnicas con **expresión corporal, interpretación e improvisación.** Ya que la intención es que además de aprender, se diviertan.

De este grupo, los niños que veo con cualidades para continuar en plan profesional, al terminar el curso, si los padres y el niño están de acuerdo, se les envía a una escuela profesional.

**Días:** Martes y Jueves

**Hora:** 17:00h a 18:00h

**Lugar:** Gimnasio ARTE, C/General Aranzaz nº 59

**Precio:** 49€al mes.

**Contacto:** Podéis hablar directamente conmigo: [91 76411654](tel:9176411654) ó [6 652813394](tel:652813394)

### **TALLER DE INTERPRETACIÓN PARA JOVENES DE 12 A 17 AÑOS:**

Las técnicas de **Lecoq y Layton** complementan bien la línea de trabajo que desde mi experiencia e investigación he ido desarrollando para iniciar en el mundo de la interpretación a los grupos de jóvenes. Utilizando como punto de partida el movimiento expresivo: **la creación de personajes a partir del movimiento, el sonido gutural y la gesticulación**, nos sumergimos en el prolífero mundo de **la improvisación** con miles de juegos y combinaciones que te llevan a descubrir el abanico de posibilidades interpretativas que vive dentro de cada uno de nosotros.

Descubriéndote a la vez en tu relación con los demás, aprendiendo a confiar en el grupo y creciendo en autoestima.

También le dedicamos tiempo a las nociones técnicas, siempre a partir de una experiencia empírica, de manera que la clase transcurre en un ambiente divertido, de dinamismo, ritmo y complicidad que da lugar a hallazgo extraordinarios y gratificantes, **asentando así unas bases técnicas reales** sobre las que puedan apoyarse para un futuro todos aquellos que decidan elegir este arte como profesión.

Este curso, las clases las impartiré yo, junto con la colaboración de Juanma Díez premio mundial a la improvisación teatral.

**Días:** viernes

**Horarios:** Dependen de los grupos que se monten, como explico en la carta que os envío. Siempre serán 2h seguidas cada viernes

**Lugar:** Escuela de teatro Asura. C/ Abel nº 1 - M – Alvarado y/o Gimnasio Arte C/General Aranzáz 59

**Precio:** 50€ mes

**Contacto:** [Ana Montaña](mailto:Ana.Montaña@artes.com) Si no me encontráis dejarme recado y yo me pongo en contacto. Tlf: [917411654](tel:917411654) ó [6 652813394](tel:652813394)

**ESTOS TRES GRUPOS REALIZAN UNA DEMOSTRACIÓN A FINAL DE CURSO**, en la que participan todos los alumnos que quieran.

## PILATES DE SUELO

El método Pilates es un sistema de estiramiento y fortalecimiento muscular desarrollado por Joseph H. Pilates entre los años 1920 y 1960. Consiste en una serie de ejercicios cuidadosamente pensados y ejecutados de la forma más natural posible, para mejorar y corregir la postura, trabajar las descompensaciones musculares, desbloquear articulaciones y liberar tensiones. Actualmente se enseña adaptado a los nuevos conocimientos de biomecánica corporal que se han investigado desde los años 60.

La tabla de suelo de Pilates ofrece una extensa variedad de ejercicios, ejecutados sobre la colchoneta al compás, imprescindible, de la respiración torácica diafragmática.

Para hacer la clase más didáctica se utilizan una serie de elementos añadidos (pelota de distintos tamaños, banda elástica, rulo, aro...) que facilitan la comprensión de la ejecución de los ejercicios y ayudan a sentir la diferente musculatura. Estos elementos combinados de distintas maneras convierten las clases en un acto creativo y dinámico que junto con la respiración nos enseñan a tomar una profunda y eficaz conciencia del cuerpo, **aliviando notoriamente cualquier tipo de dolencia ósea ó muscular.**

La técnica de Pilates ofrece la posibilidad de alcanzar el nivel técnico que uno desee, desde principiante a profesional y es un complemento extraordinario para equilibrar la anatomía del cuerpo cuando ejecutamos cualquier tipo de deporte. Para el bailarín profesional es un complemento magnífico, ya que Pilates evolucionó en su tabla de ejercicios, desde que se instaló en EEUU, con los bailarines como ratoncitos de laboratorio.

<b>ADULTOS:</b> L y X: 9:30h a 10:30h 20:00h a 21:00h  M y J: 14:00h a 15:00h 15:00h a 16:00  L M X J: 19:00h a 20:00h	<b>TERCERA EDAD:</b>  L o X: 11:00h a 12:00h  <b>JOVENES:</b> L y X: 15:30h A 16:30h 18:00h a 19:00h
---	--

**Lugar:** Gimnasio ARTE C/ General Aranáz nº 59

**Precio clase en grupo:** 70€al mes (yendo de mi parte no cobran matricula) Plazas limitadas, máximo 9 personas. Los grupos de la tarde son de 4 personas maximo. Las clases de la tercera edad son de 1h a la semana: 40€al mes, En caso de que el grupo requiera 2 clases al mes, se mantiene el precio normal: 70€

**También se dan sesiones individuales de 1h de duración**

**Precio de sesión individual:** 40€

**Contacto:** Ana Montaña [917411654](tel:917411654) ó [652813394](tel:652813394)

## **MOVIMIENTO SENSIBLE:**

“Movimiento sensible” *es una técnica elaborada por Ana Montaña que ofrece el soporte necesario para desarrollar una vía de expresión propia a través del movimiento y la voz.*

Un método para el profesional de la danza, el teatro y el canto que esté en la búsqueda de nuevas formas expresivas y una alternativa en lo que compite a limpieza emocional tanto para terapeutas como para cualquier persona interesada en el tema.

### **CONTENIDOS:**

#### *Movimiento:*

- 1-Técnicas de relajación a partir del movimiento*
- 2-La quietud: escucha corporal y desarrollo de la energía*
- 3-Desbloqueo corporal – emocional*
- 4-La danza orgánica*
- 5-La creación de personajes a partir del movimiento y la gesticulación*

#### *Voz:*

- 1-Para el desbloqueo emocional*
- 2-El canto orgánico*
- 3-Desarrollo del lenguaje gutural*
- 4-Como propulsora de la creación de personajes*

**Las clases de grupo este curso se impartirán un día a la semana en sesiones de 2h.**

**Horario:** Martes de 11:00h a 12:00h ó sábado de 12:00h a 13:00h

**Lugar:** Escuela de danza Arte. C/ General Aranz, 59 (local a la calle).

**Precio de grupo:** Modulo de introducción al método: 4 sesiones: 70€

Módulos de continuidad: 2 sesiones al mes: 50€

4 sesiones al mes: 70€

(máximo 7 personas por grupo)

**Sesiones individuales para personas con necesidades específicas**

**Duración:** 1h

**Fechas:** a convenir

**Precio:** 50€

**Contacto:** Ana Montaña 917411654 / 652813394 **email:** animontana@gmail..

**VISITA NUESTRA WEB:**

**[www.familiaplim.com](http://www.familiaplim.com)**

***Buen comienzo de curso. ¡Recibid un fuerte abrazo!***