

## INFORMACIÓN GENERAL

### GRUPOS:

- A** Martes de 19 h. a 20:15 h.
- B** Martes de 20:30 h. a 21:45 h.
- C** Jueves de 19 h. a 20:15 h.
- D** Jueves de 20:30 h. a 21:45 h.

**Duración del curso:** de febrero a junio y de octubre a diciembre de 2012.

**Lugar:** Casa de la Cultura de Majadahonda

**Número mínimo de alumnos:** 10

**Número máximo de alumnos:** 15

**Plazo y lugar de inscripción:** Del 24 al 31 de enero, ambos inclusive, en la Cabina de Información de la Casa de la Cultura "Carmen Conde" (Pza. Colón, s/n), en el siguiente horario:

Mañanas: de lunes a viernes de 10 a 13 h.

Tardes: de lunes a jueves de 17 a 19 h.

**Precio:** Matrícula: **20 €**

Opciones: a) 1:15 h. a la semana: **20 € al mes.**

b) 2:30 h. a la semana: **35 € al mes**

- El abono del precio del curso se efectuará en 8 mensualidades
- La primera mensualidad junto con la matrícula se abonará en el momento de la inscripción mediante ingreso bancario. Para el abono de las siguientes mensualidades se domiciliarán los pagos por banco, cursándose un recibo entre el 1 y el 10 de cada mes.

**No se admitirán devoluciones una vez finalizado el plazo de inscripción, ni una vez abonados los distintos pagos.**

## CURSO DE DANZA ORIENTAL

# Danza del Vientre



# 2012



Ayuntamiento  
de Majadahonda  
CONCEJALÍA DE CULTURA  
[www.majadahonda.org](http://www.majadahonda.org)

## DANZA ORIENTAL

Conocida como danza del vientre, es la danza más antigua que se conoce.

No pone límite de edad a quien quiera disfrutar de sus beneficios. Es la danza de la energía femenina, ofreciendo a la mujer una libertad de expresión que mejora su vida cotidiana.

Sus beneficios para la salud la colocan a la altura de disciplinas como el Yoga o el Tai-chi, siendo además una forma de arte.

Alberga un poderoso potencial terapéutico:

- **Fortalece la musculatura corporal.**
- **Corrección postural.**
- **Flexibilidad articular y fortalecimiento óseo.**
- **Desbloqueo energético.**
- **Alivia los síntomas de la menstruación y de la menopausia.**
- **Fortalece la autoestima.**

### Contenidos:

**Preparación para la danza:** calentamiento, ejercicios de tonificación y estiramiento.

**Corrección postural:** muy importante para evitar molestias corporales y dar mayor belleza a los movimientos. También dará mayor soltura a nuestros movimientos cotidianos.

**Aislamiento y disociación:** característico de esta danza, cada bloque corporal se independiza del resto integrándose de forma armónica en un conjunto final.

**Técnica de brazos y manos:** muchas veces olvidados y, sin embargo, imprescindibles para reforzar la expresividad.

**Técnica de cadera:** movimientos básicos para la ejecución de figuras y ondulaciones.

**Figuras y ondulaciones.**

**Desplazamientos.**

**Secuencias coreográficas:** combinaciones de movimientos y desplazamientos para la coreografía final.

**Coreografía final.**

### Vestuario para las clases:

- Mallas o pantalón cómodo.
- Top o camiseta.
- Pañuelo para la cadera.
- La danza oriental se suele bailar descalza o con bailarinas.



**Profesora:**

## COVADONDA PAGOLA

Bailarina y profesora de danza oriental. Comienza su actividad con Laila Rangel, pionera del resurgir de esta danza en España. Con ella descubre los misterios de esta bella danza, profundizando en ellos a lo largo de un viaje a Egipto con talleres y actuaciones que refuerzan su entusiasmo por esta disciplina.

Motivada y con ganas de aprender más, continúa su aprendizaje en la escuela "El Oasis" con Nigma como profesora y directora. En esta etapa entra a formar parte de la compañía "El Oasis", participando en diversos números de los distintos Festivales organizados por la escuela. Al mismo tiempo obtiene diplomas de Formación Profesional como profesora de Danza Oriental impartidos por Claudia Cenci.

Forma parte del grupo profesional de la escuela de Cristiane Azem y ha bailado en el espectáculo Galata en todas sus ediciones.

Actualmente es integrante de la compañía oriental "Oasis Urbano Danza".