

## **Profesor de danza - Santiago de Compostela**

Estos días intensivos de formación de profesores de danza son siempre muy populares y proporcionan a los asistentes una gran cantidad de conocimientos. Muchos maestros se enfocan en lo que aprenderán para sus estudiantes y están encantados con lo que descubren, ¡pero también se van con revelaciones emocionantes sobre su propio cuerpo! Después de impartir este curso a más de 1000 profesores en todo el mundo, de más de 28 países diferentes, el curso original se ha reestructurado completamente para brindar la mejor experiencia de aprendizaje.

A medida que aumenta la demanda de los jóvenes bailarines, con una coreografía desafiante y una movilidad extrema cada vez más comunes, los profesores de danza se enfrentan a más lesiones y quejas físicas que nunca. Los profesionales de la salud también se enfrentan al desafío, ya que los bailarines necesitan una rehabilitación de alto nivel que a menudo se encuentra fuera de los límites de la forma en que han sido capacitados. Los terapeutas a menudo se sienten frustrados con los bailarines que no toman los tiempos de descanso adecuados o que no mejoran con los programas de rehabilitación "normales".

Nuestro objetivo ha sido cerrar la brecha entre la clase de danza y la clínica de terapeutas, brindando cursos de Capacitación para Profesores de Danza para mejorar el conocimiento de cómo prevenir lesiones en el estudio, y capacitar a los Profesionales de la Salud con formas altamente efectivas de hacer que los bailarines vuelvan a su capacidad máxima, en el menor tiempo posible. Puede parecer inusual entrenar estas dos disciplinas al mismo tiempo, sin embargo, nuestro objetivo final es construir comunidades locales de personas con ideas afines que puedan trabajar juntas para ayudar a sus bailarines a sobresalir.

### **Día 1**

Control postural: el día 1 comienza con una exploración de las fuerzas motrices detrás de la postura habitual de muchos bailarines y las formas más efectivas de abordar esto. Muchos bailarines corrigen en exceso su control postural y terminan creando más tensión en su cuerpo, o luchan por mantener sus correcciones. También observamos la dinámica de la estabilidad cuando entramos y salimos de posturas estáticas y cómo trabajar con esto en el estudio . \_MGL0082

Entrenamiento de flexibilidad: comenzamos esta sección con una discusión sobre la diferencia entre las rutinas de calentamiento / enfriamiento apropiadas y el entrenamiento de flexibilidad. Discutiremos ideas para rutinas de calentamiento efectivas para diferentes estilos de clase y sugerencias para diversos grupos de edad. Luego exploramos la naturaleza de la flexibilidad y por qué esto es tan variable en diferentes individuos. Exploramos la naturaleza de la fascia y cómo ésta es una influencia importante en la movilidad en todas las edades. También hablaremos sobre los peligros del estiramiento excesivo y el estiramiento de la pareja, especialmente en edades críticas en la capacitación de bailarines, y formas más seguras de lograr los mismos niveles de movilidad de forma segura.

Control central: el verdadero control central va más allá de hacer cientos de abdominales, especialmente si los bailarines han tenido alguna experiencia de dolor de espalda. Un buen control central ayuda al bailarín de muchas maneras, desde mejorar los giros y el adagio hasta permitir un aumento de la flexibilidad. Buscamos una forma inteligente de facilitar el sistema natural de estabilización del núcleo de los cuerpos y la sutileza necesaria para una estabilidad óptima. Se introduce un sistema graduado de evaluación y desarrollo del control central, que se puede utilizar como marco y que cada maestro / terapeuta puede personalizar, en función de su género y experiencia específicos.

## Día 2

Evaluación de danza: todos los bailarines, sin importar la edad o el nivel de grado, pueden beneficiarse de una evaluación de danza. La evaluación está diseñada para analizar problemas comunes con la técnica básica, entendiendo por qué a algunos estudiantes les parecen formas simples y efectivas de abordar los problemas encontrados. Esta información ayudará a crear la hoja de ruta de un bailarín para una mejora real lo más rápido posible. ¡Las soluciones simples para problemas comunes permiten a los maestros y terapeutas realizar cambios masivos en la percepción de los bailarines de sus propias habilidades físicas y transformar su potencial! Durante este componente de evaluación detallado, analizaremos lo que es ideal en cada prueba (teniendo en cuenta la edad y la experiencia) y analizaremos los problemas comunes, luego aprenderemos cómo corregir estos problemas a través de estiramientos correctivos, ejercicios, técnicas de calentamiento, claves de visualización y puntos para enfocar, en la clase. Esto es especialmente útil para los terapeutas que pueden no tener un conocimiento sólido de lo que se requiere en algunos pasos y movimientos de baile simples. Los profesores de danza aprenderán por qué ocurren muchas cosas que ya saben, y recibir consejos prácticos para corregir problemas comunes en clase. Estas ideas proporcionarán a los maestros una mayor flexibilidad de acercamientos a la hora de impartir correcciones. Se estudiarán las frecuentes lesiones en el pie para ayudar a los estudiantes a corregir fallos en la técnica o problemas corporales que antes se consideraban incorregibles.

De pie en la 1ª y 5ª posición: muchos de los problemas comunes de los bailarines provienen de forzar el “en dehors” en estas posiciones “básicas”. Exploramos técnicas simples para transformar la experiencia de estar de pie en “en dehors”, y cómo enseñar esto en clase.

Plié: muchos bailarines se quejan del “tendón de Aquiles corto” y luchan por sostener los talones en el suelo. La dinámica del pie en fondu en realidad es bastante diferente a lo que se nos puede enseñar en otros cursos de formación para profesores de danza. Las técnicas simples de movilización del pie medio pueden cambiar drásticamente la profundidad del plié al que puede acceder un bailarín y también pueden ayudar a prevenir problemas de rodilla, cadera y espalda.

Rise: Muchos bailarines están desesperados por alcanzar un mayor rango de puntas, y a menudo recurren a métodos peligrosos en su búsqueda de una línea más agradable. ¡Buscamos formas seguras de mejorar el alcance de la punta y la estabilidad en aumento sin una camilla de pie!

Tendu en Croix - Este paso 'simple' es uno de los pilares de la técnica clásica, pero a menudo se encuentra mal entendido y ejecutado por bailarines. Desglosamos los elementos de un tendu perfecto y una secuencia simple para que esto suceda en clase.

Retiré: los bailarines de todo el mundo luchan para colocar su pierna en su lugar mas adecuado de retiré y se quejan de la tensión y el dolor en sus caderas. Una secuencia simple de activación de isquiotibiales y ejercicios de desvío puede transformar la experiencia de colocar la pierna en esta posición, lo que conduce a un adagio mucho más fácil. Evaluación de la cadera - ¡No todas las caderas son iguales! El “en dehors” en el entrenamiento es probablemente uno de los mayores desafíos para los maestros y terapeutas de danza, ya que no hay muchas personas que cuenten con una gran variedad y control en todas direcciones. Esta sección analizará la cadera en detalle y cómo evaluar el rango de “en dehors” en todas las direcciones. Basándonos en los resultados de estas evaluaciones, observamos formas inteligentes y seguras de mejorar el rango de “en dehors” en todos los rangos.

## Día 3

Entrenamiento de participación y lesiones de cadera: después de mejorar nuestro rango de “en dehors” en el Día 2, luego discutimos formas de mejorar el control de la rotación externa en todas las posiciones (pierna derecha, en fondu, en retiré, devant, a la seconde y en un arabesque). Se hará una nota especial sobre cómo prevenir y recuperarse de lesiones en la cadera, como dolor de cadera y dolor de cadera anterior.

Allegro y el regreso a los saltos después de una lesión: ¡El control correcto del pie es esencial en todo, desde el trabajo de allegro hasta en pointe y todo lo que se encuentre en el medio. Nos centraremos en cómo aislar solo los

músculos correctos en el pie de los bailarines para ayudar a mejorar la técnica, el equilibrio y prevenir lesiones. También realizaremos una serie de ejercicios para que el resto del cuerpo ayude a los bailarines a trabajar a través de toda su pierna en allegro, ¡para obtener saltos tranquilos y altura máxima! Esto es esencial cuando un bailarín está volviendo a saltar después de un período de tiempo de inactividad. Volver a entrenar los patrones de movimiento correctos del salto puede ser la diferencia entre la lesión recurrente y la resolución completa del problema, ¡además de mejorar la altura del salto en bailarines sin lesiones!

Movilidad de la columna vertebral: muchos maestros informan que sus estudiantes desean incluir elementos en sus rutinas que requieren niveles de flexibilidad mucho mayores en la parte de atrás de lo que tienen actualmente. Hay muchas formas inseguras en que los estudiantes intentan esto, y los maestros a menudo tienen dificultades para ofrecerles alternativas más seguras. Discutimos formas seguras de mejorar el rango de movimiento en la columna vertebral, así como los peligros de empujar demasiado profundamente en las curvas hacia atrás.

Arabesques: una de las posiciones más difíciles de alcanzar para los bailarines clásicos es un arabesque bien colocado, y es algo que no necesariamente mejora simplemente practicando lo mismo una y otra vez. Analizaremos la línea de arabesque y veremos ejercicios para mejorar cada componente, así como ejercicios para ayudar a reunir todo esto.

Integración del contenido del curso: después de escuchar las sugerencias de participantes anteriores, hemos extendido la duración del curso original para dar tiempo a preguntas específicas en todos los temas e ideas sobre cómo integrar mejor el contenido del curso en su estudio. Esto nos permite repasar cualquier área en la que los individuos quieran claridad o discusión de estudios de casos específicos.

El taller de 3 días tendrá un costo de \$ 750 AUD (sin GST) y está estrictamente limitado a solo 26 participantes.

El costo incluirá el almuerzo y un manual totalmente impreso.

¡Date prisa y asegura tu lugar en el taller de SANTIAGO DE COMPOSTELA, ESPAÑA hoy!

Nota: solo es posible comprar un boleto individual en cada transacción. Esto es para asegurar que los detalles de cada participante se agreguen correctamente al sistema.

Si está reservando para más de un asistente, asegúrese de utilizar los datos personales de cada asistente para que estén correctamente registrados.

Para obtener detalles completos del contenido del taller, visite nuestra página que describe nuestro Taller de Profesores de la Salud y Profesionales de la Salud de 3 días.

Ubicación: Dancenter Gala

Sitio web: <https://www.facebook.com/dancenter.gala/>

Dirección: Rúa do Pombal Nº43, Santiago de Compostela, España, 15705

Fechas: del 16 de abril al 18 de abril de 2019.

Formación de profesores de danza - Nivel 1 - Horarios:

Martes 16 de abril 10:00h - 17:00h

Miércoles 17 de abril 10:00h - 17:00h

Jueves 18 de abril 10:00h - 17:00h

Instrucciones específicas para viajar y aparcar:

Aeropuerto: SANTIAGO DE COMPOSTELA:

Vuelos diarios desde Madrid.

Estación de tren: a 15 minutos de pie o 5/10 minutos en taxi desde Rúa Pombal. Múltiples conexiones en tren desde todas las zonas de España.

- A 15 minutos en taxi / coche / autobús del centro de Santiago.

-Taxi Tasas- 21 Euros

Tarifas de autobús: 5 Euros

Estacionamiento:

-Amplio estacionamiento en Rúa San Clemente (calle adyacente) - 2 minutos a pie desde la escuela.

Sugerencias de alojamiento para los huéspedes:

Hostal Alfonso

Dirección: Rúa Pombal 40, 15705, Santiago de Compostela, España.

Hotel Pombal

Dirección: Rúa Do Pombal, 12, 15705 Santiago de Compostela, España – (Ubicación excelente)

Hotel Pazos Alba

Dirección: Rúa do Pombal, 22, 15705 Santiago de Compostela, A Coruña.

Teléfono: 645 31 21 19

Hostal As Margaritas (al lado)

Dirección: Rúa do Pombal, 44, 15705, Santiago de Compostela, La Coruña.

Teléfono: 981 06 76 88

**NOTA IMPORTANTE:** Santiago de Compostela, siendo ciudad histórica y monumental, así como el final de Camino de Santiago para peregrinos, disfruta de una intensa y tempranera ocupación hostelera, especialmente en las fechas del curso – Semana Santa. **LES ACONSEJAMOS RESERVEN SU ALOJAMIENTO CON AMPLIA ANTELACIÓN.**

Booking.com, Trip Advisor y Air BnB son buenos promotores de búsqueda de hoteles locales. Air BnB puede ofrecerle opciones fuera de la ciudad en casas rurales, que son realmente hermosas.

\* Haga clic aquí para ver nuestra política de cancelación antes de completar su compra.