



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 DE MASAJE TAILANDÉS

Línea danza y salud

10, 11, 13 y 14 de julio de 2017

TALLER DE MASAJE TAILANDÉS

Línea danza y salud



Tallerista: Rebeca Medina

Coreógrafa, bailarina y antropóloga de la Universidad de los Andes. Obtuvo su título de Maestría interdisciplinar en Teatro y Artes Vivas en el 2011 de la Universidad Nacional de Colombia. Ha dedicado gran parte de su carrera como bailarina a estudiar técnicas somáticas como Klein Technique, Masaje Tailandés y principios craneosarales, entre otros. Es maestra de danza contacto y técnica contemporánea. Ha hecho parte de residencias artísticas como Espacio Ambiental, Bogotá en el 2011, The Field, Manhattan en el 2013 y Peaceable Barn, Branchville en el 2015 y el Centro de Experimentación Coreográfica, CEC 2017. Fue curadora del Festival de Danza en Otoño at Center for performance Research, Brooklyn 2014. Actualmente da clases en diferentes espacios de formación y entrenamiento para bailarines en Bogotá y baila para la compañía de danza la Bestia.

Taller de Masaje Tailandés

Durante las clases vamos a entender y practicar el masaje Tailandés. Esta clase de trabajo en parejas es un conjunto de técnicas corporales, que tienen como principal finalidad la regulación física y energética de las personas mediante manipulaciones y toques que van destinados a desbloquear zonas de nuestro cuerpo que están sin la energía conveniente. El tacto sensible, suave y firme permite ejercer presión que moviliza las células y la circulación, estimula los músculos y el sistema óseo para relajarlos y activarlos al mismo tiempo.

Así mismo, el trabajo del masaje Tai busca enseñarle al cuerpo a moverse sin sobre usar los músculos y desde la relajación. Con el fin de avanzar de manera más eficiente, es necesario ofrecer las imágenes adecuadas y el vocabulario específico para ayudar a liberar o soltar los músculos que nos impiden movernos y que fijan el cuerpo y la mente en configuraciones pre-establecidas. Cuando los huesos están alineados nos conectamos, llegamos a ser poderosos y fuertes. El cuerpo se vuelve eficiente y vivo, y las lesiones a menudo se curan. Esta técnica de masaje oriental también apoya y fortalece la salud de los órganos del cuerpo.

Requerimientos: Traer una cobija, ropa abrigada y suelta.

Dirigido a: Todas las personas interesadas en tener un acercamiento a su cuerpo y a su salud a través de la técnica del masaje.

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: 10, 11, 13 y 14 de julio de 2017

Horario: 9 a.m. a 11:30 a.m.

Inscripciones

Fechas de inscripción: Del 27 de junio al 6 de julio 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 hacer el taller completo.

Ingresar todos los datos solicitados al siguientes formulario:

<https://goo.gl/forms/Y631IMzBTvO1BVbE2>

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





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS

Síguenos en



/idartes



@idartes



/idartes

www.idartes.gov.co