



PRESENTA
CURSO

TÍTULO:

YOGA Y MIEDO ESCÉNICO **PARA PROFESIONALES DE LAS** **ARTES ESCÉNICAS.**

DESCRIPCIÓN:

El yoga trae equilibrio a nuestras vidas, que es el estado necesario para que el cuerpo físico funcione dentro de sus máximas capacidades. Ese equilibrio **es también lo que buscamos para sentirnos con energía vital pero con serenidad mental**, conectados con nuestro ser físico y así poder interpretar música desde un estado de tranquilidad, control y equilibrio corporal.

CONTENIDOS

- Ejercicios de respiración para controlar estados de nerviosismo, desconcentración y tensión. Miedo escénico.
- Asanas del yoga específicas para las dolencias más comunes entre los músicos. Peticiones específicas.
- Relajación mental y física para una mayor concentración y rendimiento tanto en el estudio del instrumento como en la interpretación en público de las obras del curso.
- Prevención de lesiones, sobrecargas y malas posturas al tocar. Técnica Alexander.

MATERIALES

Es imprescindible traer ropa cómoda, y si fuera posible una esterilla y una manta para los ejercicios y la fase de relajación. Así mismo, también necesario traer un cuaderno y bolígrafo.

DIRIGIDO

El curso está planteado principalmente al **alumnado de 6º curso** ampliable a todo el alumnado de Enseñanzas Profesionales, si quedaran plazas. También está abierto al profesorado y personal del centro.

¿QUIÉN LO IMPARTE?

Álvaro Peloche, es **profesor de yoga**, con una especialización en técnicas psicofísicas y terapéuticas para la rehabilitación de pacientes. Ha desarrollado un programa para profesionales de las artes escénicas y la comunicación enfocado a la gestión del miedo escénico, la correcta praxis postural y la creación consciente. Este programa lleva funcionando ya tres años en el Conservatorio Profesional Paco de Lucia.

Ha fundado la escuela de Yoga y Meditación **Espacio Bitali** para el desarrollo holístico personal y de equipos de trabajo. Da cursos de **meditación, chi kung terapéutico, organiza retiros intensivos...**

Colabora en distintos proyectos como **voluntario**, en el centro penitenciario de Botafuegos donde desarrolla un proyecto de Yoga y Meditación para reclusos y funcionarios. Da clases regulares para los miembros de la AECC, trabajando no solo en el plano físico y mental, si no también en el desarrollo personal y espiritual de los miembros de la asociación. **Maestro de Reiki.**

En otros campos estudios de **Economía** por la Universidad Complutense. Es **Formador Ocupacional** por la Cámara de Comercio. **Escenógrafo** habiendo hecho diseño y construcción de escenografías para compañías como la de Juan Carlos Pérez de la Fuente (premio Max de teatro), **técnico de maquinaria escénica** en distintas producciones como Bella y Bestia o FAMA el musical. **Socio fundador** de la compañía teatral **la Medusa Títeres**, con distintos espectáculos teatrales. **Presidente de la asociación ESPACIO BITALI**, donde imparte talleres de creación de máscaras, arquitectura en cartón, construcción de espectáculos de títeres y diversas actividades de desarrollo personal y arteterapia.



ÁLVARO PELOCHE

626866278

ESPACIO BITALI

www.espaciobitali.com



¿CÓMO ES EL CURSO?

Teoría (40%)

Práctica (60%)

¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Concienciar al alumnado de las necesidades de mantenimiento físico para una buena praxis instrumental.

Tener una tabla de ejercicios específicos según sus sobrecargas y necesidades físicas individuales.

Disminuir los sentimientos negativos y estresantes ante el final del grado profesional y la sobrecarga de trabajo que ellos suponen.

LUGAR

POR DETERMINAR

FECHA
POR DETERMINAR

HORARIO

El taller tiene una duración de 6 horas. Pudiéndose realizar en dos días consecutivos en sesiones de 3 horas cada uno o en una sola sesión de 6 horas con un intermedio.

Nº DE ALUMNOS

Mínimo 8 alumnos

PRECIO

El precio por persona es de 20 euros. Pudiendo variar para grupos numerosos o entidades que colaboren en proyectos sociales.

¿CÓMO RESERVAR TU PLAZA?

Escribe un mail a espaciobitali@gmail.com con “NOMBRE DEL CURSO” en el asunto del email y nos pondremos en contacto contigo. El pago se hace a través de transferencia. La reserva de plaza se hará solo después del pago del curso.

¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

Llama al **626866278**

