

MÚSICA Y MOVIMIENTO PARA ADULTOS

OBJETIVO GENERAL:

La intención de éste taller es formar un grupo de personas con las que llevar a cabo dinámicas vinculadas a la música, la danza, la expresión corporal y el teatro siempre desde una perspectiva lúdica, donde las personas puedan tanto divertirse como encontrar un espacio de expresión y distensión.

No es necesario tener ningún tipo de experiencia previa en las disciplinas mencionadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Realización de:

- Dinámicas de **Relajación**: donde se realizarán ejercicios relacionados con técnicas de respiración, relajación, conciencia corporal y estiramientos.
- Dinámicas de **Musicoterapia** : donde la música y el movimiento van de la mano con la finalidad de jugar e investigar con el movimiento. (Musicosofía).
- Dinámicas de **Expresión corporal**: en éstas dinámicas jugaremos tanto con objetos como con el cuerpo, trabajando con ejercicios predeterminados e improvisación y donde investigaremos sobre las diferentes calidades y cualidades de movimiento.
- Dinámicas de **Expresión Vocal**: experimentaremos tanto con la voz hablada como cantada y también con los diferentes resonadores.
- Dinámicas con **Danzas**: abarcaremos sencillas danzas corales que nos permitirán trabajar tanto conceptos espaciales como imaginación corporal.
- Dinámicas de **Rítmica**: juegos de ritmo corporal y vocal donde trataremos la percusión corporal y los instrumentos de pequeña percusión.

**“LA MÚSICA Y EL MOVIMIENTO NOS PERMITE
SENTIR, EXPRESAR Y JUGAR CON NUESTRO CUERPO, NUESTRA VOZ Y
NUESTRAS EMOCIONES”**