

---

EXTENSIÓN PROFESIONAL

# TÉCNICA DE DANZA FLOOR BARRE®

Son pocos los espacios en los cuales podemos reconocer y aprender detenidamente cómo funciona nuestro propio cuerpo fuera de las posturas técnicas requeridas o marcaciones coreográficas. Se busca ofrecer a los bailarines, un espacio donde gracias a la técnica Floor-Barre®, utilizada -por ejemplo- en el entrenamiento de la compañía del *New York Ballet*, puedan conocer su propio rango de movimiento y utilizarlo al cien por ciento.

¿Cómo reconocer y lograr desarrollar el máximo potencial que tiene mi cuerpo? El presente taller es del tipo práctico, intuitivo y meticuloso. La técnica de danza utiliza el suelo como referencia; apoyados en él lograremos alinear el cuerpo de los bailarines según su estructura ósea, alargar sus músculos, fortalecerlos protegiendo articulaciones, y pulir sus líneas y movimientos utilizando la gravedad a su favor. Los bailarines ejecutarán movimientos técnicos de danza con los principios de alineación anatómicamente correcta, y mediante el uso de sólo los músculos apropiados, evitando lesionarse.

## OBJETIVO

---

El principal objetivo del taller es que los alumnos puedan conocer todas las posibilidades de su cuerpo para llevarlo a la máxima potencia, sin lastimarlo, mejorando significativamente su performance.

## DIRIGIDO A

---

► El taller se ofrece a bailarines profesionales y en formación, interesados en perfeccionar su desempeño en escena utilizando todo su potencial corporal.

## DURACIÓN

---

► 12 semanas (3 meses)

## CONTENIDOS

---

- ▶ Ejercicios grupales encontrando rangos de movimiento.
- ▶ Ejercicios grupales de elasticidad.
- ▶ Ejercicios de barra simple.
- ▶ Principios básicos de la técnica Floor-Barre®.
- ▶ Estructura del torso: músculos y reconocimiento de cuáles debemos usar y cuáles no para cada movimiento.
- ▶ Estructura de extremidades inferiores: músculos y reconocimiento de cuáles debemos usar y cuáles no para cada movimiento.
- ▶ Estructura de extremidades superiores: músculos y reconocimiento de cuáles debemos usar y cuáles no para cada movimiento.
- ▶ Tonificación y elasticidad del torso.
- ▶ Rango personal de movimiento del torso.
- ▶ Ejercicios Floor-Barre® intermedios.
- ▶ Tonificación y elasticidad de extremidades inferiores.
- ▶ Rango personal de movimiento de extremidades inferiores.
- ▶ Tonificación y elasticidad de extremidades superiores.
- ▶ Rango personal de movimiento de extremidades superiores.
- ▶ Correcta colocación técnica.
- ▶ Ejercicios Floor-Barre® avanzados.

## INVERSIÓN

---

- ▶ S/. 890
- ▶ 10% de descuento por grupos de 2 personas.
- ▶ 20% de descuento por grupos desde 3 personas.
- ▶ 20% de descuento para los Amigos del Museo (PAM).

(\*) Descuentos no acumulables.

(\*\*) No incluye materiales.

(\*\*\*) El programa también se ofrece para ser dictado "in company". Consultar presupuesto.

## INSTRUCTORA

---

### ABRIL CARAZAS

Bachiller en Artes Escénicas en la especialidad de Danza Contemporánea de la PUCP. Es la primera sudamericana con certificación de profesora en la técnica Floor-Barre® por Zenna Rommet Floor-Barre® Foundation, New York. Además ha seguido el Programa Intensivo en la escuela Martha Graham School of Contemporary Dance, New York y cursos de las técnicas Horton, Limón y Merce Cunningham. Actualmente es productora general de Project Dance Perú, con una continua labor como coreógrafa, directora coreográfica, bailarina y docente en diversas instituciones.

## INFORMACIÓN GENERAL

---

### ▶ LUGAR

Museo de Arte de Lima - MALI  
Paseo Colón 125, Lima 1

### ▶ PRÓXIMO INICIO

Martes 30 de mayo de 2017

### ▶ HORARIO

Martes y jueves de 7:00 p.m. a 8:30 p.m.

### ▶ MAYOR INFORMACIÓN

Al teléfono 204 0000 - anexo 201,  
al correo informes@mal.pe o ingresando a  
nuestra web [www.mali.pe](http://www.mali.pe)

---

MUSEO DE ARTE DE LIMA

PASEO COLÓN 125, LIMA 1

---

T. +511 204 0000

---

INFORMES@MALI.PE

---

WWW.MALI.PE  
f/MUSEODEARTEDELIMA  
t@MUSEODEARTELIMA

---

**MALI**

