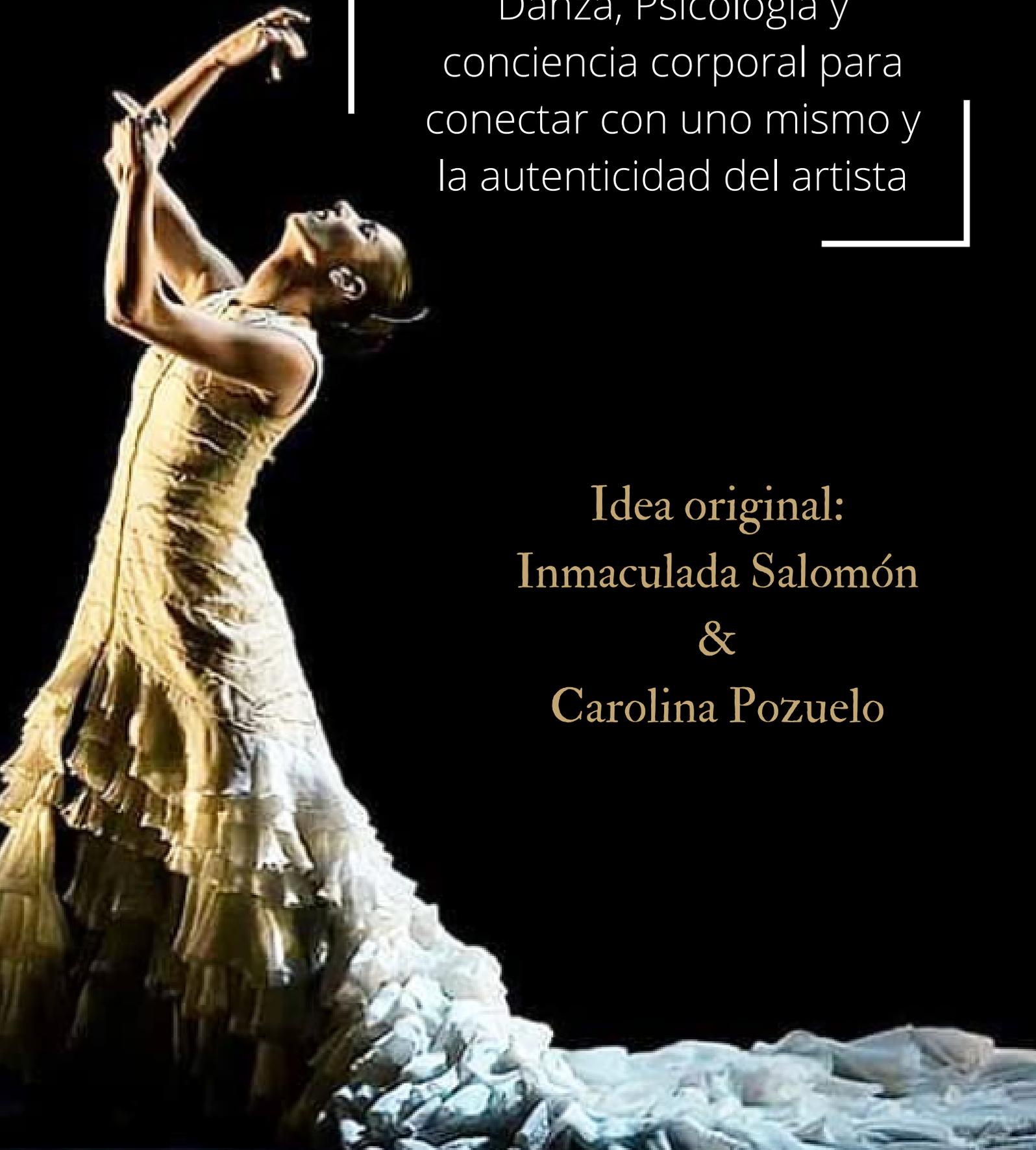


Bailando desde el Ser

Danza, Psicología y
conciencia corporal para
conectar con uno mismo y
la autenticidad del artista

Idea original:
Inmaculada Salomón
&
Carolina Pozuelo



Bailando desde el Ser es un proyecto artístico en el que se unen la Danza, la Psicología y la conciencia corporal para encontrar la esencia y la verdad del movimiento desde la conexión con uno mismo.

Un viaje hacia las profundidades del SER desde la atención plena y la conciencia del presente a través del cuerpo.

Exploraremos las posibilidades que este nos ofrece para encontrar nuestra libertad genuina dejando atrás las inseguridades y lo estipulado que no nos permite expresarnos y ser quienes somos mientras bailamos.

Un taller de 4 horas de duración facilitado por Inmaculada Salomón, 1ª Bailarina del Ballet Nacional de España y Carolina Pozuelo, Bailarina y Psicóloga experta en Mindfulness.

Objetivos del Taller

- Trabajar y potenciar la conexión cuerpo-mente del bailarín
- Promover la creatividad y lo genuino de cada artista para que pueda expresarse con libertad
- Desarrollar conciencia plena hacia pensamientos, emociones y sensaciones corporales.
- Proporcionar herramientas y recursos prácticos para trabajar con creencias limitantes que nos imposibilitan disfrutar de la Danza

Otros aspectos de interés

Fecha de realización : 12 de Diciembre de 2020

Lugar: Espacio Vilarinyo. C/ Juan Alonso, 5, 28047 Madrid

Horario: 17.30 a 21.30 h

Formato: presencial y online

Plazas limitadas por aforo reducido atendiendo a las medidas de seguridad por Covid-19

Dirigido a: Bailarines/as a que quieran profundizar en su búsqueda interior y autoconocimiento desde la escucha y el movimiento consciente para trasladarlo a su vida y profesión.

Tarifas

Descuento en Inscripciones por adelantado hasta el Sábado 5 de Diciembre:

Presencial: 55€ /Online en directo : 40€

Inscripciones posteriores, precio sin descuento: 70€/ Online en directo: 55€

Forma de pago:

Paypal: mindfulnessparabailarines@gmail.com

Bizum: +34 670029095

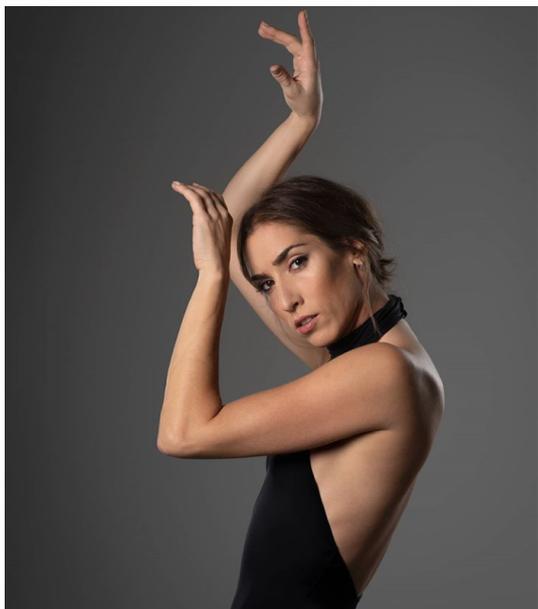
En concepto indicar las siglas BDS y Nombre y primer apellido

Inscripción y Reservas:

Mandar un email a Info@mindfulnessparabailarines.es

con tus datos personales (nombre, apellidos y edad) y justificante de pago.

Inmaculada Salomón



Comienza sus estudios en el Real Conservatorio Profesional de Danza Marienma de Madrid a la edad de ocho años. Participa en el Taller de dicha institución en varias ocasiones, interpretando diversas coreografías de maestros como Elvira Andrés, Isabel Bayón, Antonio Ruiz, Manuel Segovia, Beatriz Martín y Ricardo Franco.

Su trayectoria profesional comienza de la mano de Miguel Ángel Berna en el Teatro de la Zarzuela de Madrid con El baile de Luis Alonso y La boda de Luis Alonso.

En 2006 entra a formar parte del cuerpo de baile del Ballet Nacional de España bajo de la dirección de José Antonio.

Consigue la categoría de solista en 2012 bajo la dirección de Antonio Najarro.

En 2016 asciende a primera bailarina del Ballet Nacional de España, categoría a la que pertenece en la actualidad.

Trabaja de modelo en diversas revistas, programas y anuncios como Repsol, Vanidad, Elle, y Vogue entre otros.

Se forma para ayudar con la danza a personas enfermas e impartir cursos como instructora de Danza para el Párkinson.

En diciembre de 2019 trabaja como directora artística de la obra "Enma", en Ripollet.

En 2020 actúa en el Corral de la Morería como artista invitada en el espectáculo Zincalí junto a Belén López y el Yiyo.

Además de su trayectoria en la Danza es Diplomada en Turismo por la UNED y ha realizado Máster en psicología Holística y Máster en Coaching.

Carolina Pozuelo Montero



Especialista en el sector de las artes escénicas, dirige el Programa de Mindfulness para bailarines orientado a la salud y el bienestar del artista.

- Graduada en Psicología por la UNED. Colegiada M-35290.
- Bailarina profesional y coreógrafa.

- Titulada en la especialidad de Danza Española y Flamenco por el Real Conservatorio Profesional de Danza de Marienma en Madrid.
- 15 años de experiencia como docente e intérprete de Danza en el (ámbito nacional e internacional)

Experta en Mindfulness destacando las siguientes formaciones:

- Formación en Programa de 8 semanas de Mindful Self-Compasión(MSC) por ITH,QI
- Formación en Mindfulness para la Salud (MBPM) por Respira Vida
- Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) por Compassion Institute

En la actualidad acompaña a los artistas en el desarrollo de su carrera profesional y vital a través de sesiones individuales y acciones formativas en la Comunidad de Madrid y en distintos Conservatorios profesionales del territorio español más concretamente:

- Formación de Mindfulness para bailarines en el Real Conservatorio de Danza Marienma de Madrid
- Formación para profesorado del Conservatorio de Música y Danza de Albacete
- Formación para profesorado y alumnado en Conservatorio Profesional de Lugo
- Formación en EPDCYL "Ana Laguna", Burgos