

## DANZA KANDYAN

### OBJETIVO GENERAL

El taller permite acercar a los y las participantes a un arte corporal de oriente, con todo el poder ancestral que trae en sí mismo, para bajar tensiones, subir la energía y aumentar el bienestar.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conectar el cuerpo y el espíritu a través del movimiento y el profundo significado que trae esta danza milenaria.
- Activar nuestros hemisferios cerebrales con ejercicios que integran la voz, en ritmo y el movimiento.
- Activar el flujo de energía que cada persona trae como una fuente de auto conocimiento y sanación.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Círculo de bienvenida en el cual los y las participantes pueden presentarse, hablar de cómo se sienten y hablar de sus expectativas en relación con el taller.
- Despues de introducir los objetivos y el marco del taller, se inicia con un calentamiento simple donde los y las participantes van tomando conciencia de sus cuerpos básicos (físico, mental, emocional, espiritual).
- Serie de ejercicios que integran ritmos, movimientos y voz.
- Se cierra con una reflexión sobre la diferencia del antes y después de la práctica, para que cada participante tome conciencia de la transformación, dando la oportunidad también para que compartan su experiencia y reflexiones acerca de sus necesidades en término de autocuidado.

### METODOLOGIA

Se trabaja con los ejercicios básicos de la danza kandyan, a pie descalzo, ropa cómoda y con mat para el calentamiento inicial, elongación final y conciencia corporal. Se aprenden los cantos de cada ejercicio y los movimientos que se asocian a ellos, se explica el significado energético de los movimientos asociándolos con los centros de energía y lo que se moviliza con cada uno, dándole a las personas una conciencia de que en el cuerpo esta la medicina perfecta para cada uno.

### IMPARTE

Lucia Tobar, Terapeuta holística, profesora de danza Kandyan.