

ASC OTOÑO 2013

DANZA ORIENTAL

Disciplina de danza que se caracteriza por movimientos suaves fluidos disociando y coordinando a la vez diferentes partes del cuerpo. Beneficios físicos, psíquicos y emocionales.

Realzar la feminidad y sensualidad, ayudando a conocerse y mejorando la confianza en si misma y autoestima. Moldear la silueta, vientre y caderas

BOLLYWOOD

Danza originaria de la india que recoge influencias de 3 danzas clásicas indias Mezclan movimientos de la danza clásica india, los bailes folclóricos de varias zonas del país y los bailes más modernos desde el jazz, funky, hip hop hasta la samba y la salsa. Así como movimientos de *Kathak*, y mudras de *Bharatanatyam*

SEVILLANAS

Baile folclórico en pareja típico andaluz, que consta de cuatro partes, donde cada una de ellas expresa un sentimiento como cortejo, lamentación, etc.

Existen varios tipos de sevillanas: lentas, rápidas, religiosas, de fiesta, etc y se pueden incluir elementos como manton y sombrero

ZUMBA

Zumba es una disciplina de Fitness que fusiona baile coreográfico y ejercicios específicos de un entrenamiento cardiovascular, al son de más de veinte ritmos diferentes, incluyendo salsa, merengue, samba, calipso, reggaeton, hip hop, cumbia, belly dancing, flamenco y rumba.

Es la manera más divertida de quemar calorías, perder peso y moldear la figura

GUIARRA I

Ofrecer un detallado y completo estudio de los más básico del estudio de la guitarra. Clases teórico practica adaptada al ritmo individual de cada participante.

GUIARRA II

Continuación del curso de iniciación (Nivel I).

Digitación. Afinación. Tabulación. Companses. Acordes. Ritmos. Escalas.

TAICHI

Práctica del arte milenario chino definido como meditación en movimiento para la búsqueda del equilibrio entre cuerpo y mente. Mejorar: coordinación, resistencia, elasticidad, flexibilidad. Relajación para proporcionar bienestar físico y estabilidad psíquica.

GRUPO CONVERSACION EN INGLES

Grupos reducidos de estudiantes o personas, con ciertos conocimientos del idioma, que estén interesados en practicar el “speaking” con una profesora nativa, que les orientara en las conversaciones y corregirá los posibles fallos que vayan surgiendo. Mejorar la fluidez y la pronunciación.

INICIACION A LA ENOLOGIA

Aprende a distinguir aromas, sabores, matices... y a crear sensaciones nuevas, tanto en la degustación del vino como de la comida con la que lo acompañes. Los integrantes, además de disfrutar de los vinos, adquirirán unos conocimientos iniciales que servirán de punto de partida para aquellos que quieran adentrarse más en este apasionante mundo.

FOTOGRAFIA DIGITAL

Iniciación a la fotografía digital, aprendiendo principios básicos de manejo de la cámara y tratamiento de las imágenes.

Adquirir conocimientos básicos de fotografía: aprender a utilizar la cámara (la distancia focal, diafragma o la velocidad de obturación) a realizar composiciones dinámicas y divertidas

Desarrollar habilidades creativas.

Descubrir la fotografía como herramienta de comunicación

CURSO PRACTICO DE PINTURA IMPRESIONISTA

Curso practico en el que se aprenden las técnicas de la pintura impresionista.

Tratamiento de la luz, el color y la composición.

Realización de un cuadro impresionista.

EL TAO DE LA PAZ Y FELICIDAD

Todo el mundo desea que sus hijos vivan en paz y sean felices. Pero muy pocas personas se preguntan que es realmente la paz y felicidad.

La mayoría de las personas creen que la paz y la felicidad consiste en estar de manera permanente en un estado emocional particular. Y no se dan cuenta que eso es precisamente la causa de su tensión e infelicidad.

Este curso es una invitación a explorar un tema esencial en la educación de nuestros, descubrir que es muy posible que la idea que transmitimos a nuestros hijos sobre la paz y felicidad este profundamente equivocada.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y SALUD EMOCIONAL

La visión holística del ser humano contempla la interrelación de los aspectos físicos y emocionales en la salud de las personas. Se exponen los principales factores que influyen en la salud, así como sus desequilibrios, facilitando una comprensión de los mecanismos emocionales que subyacen como factor de influencia y también de participación en la solución de diferentes síntomas y enfermedades.

TAICHI NATURAL

El taichi natural se asemeja mas a una danza libre y creativa que a los ejercicios clásicos de taichi. Combina la meditación sentada con el movimiento. Se realiza con música. Los movimientos son exquisitamente lentos y delicados, carentes de esfuerzo y de intencionalidad, y no siguen ningún patrón fijo. Esto hace que cada persona se mueva de manera diferente, siguiendo las necesidades de su propio cuerpo.

TALLER DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN CREATIVA

Como sabemos, la respiración es necesaria para la vida. Sin embargo, no existe un único modo de respirar y las diferentes maneras tienen efectos distintos en la fisiología de nuestro organismo. Existen diferentes tipos de respiración y aprender a diferenciarlos nos facilita su adecuación a distintas necesidades. Igualmente existen variadas técnicas de relajación que ayudan en nuestra mejora física y emocional.

COCINA PARA SORPRENDER

Crear platos para sorprender con ingredientes accesibles y económicos. Hacer un menú festivo, elaborado con ingredientes económicos y de “todos los días”, dándole una vuelta de tuerca a la presentación. Aprender el manejo básico de los elementos de cocina.

CLUB DE TIEMPO LIBRE

Esta actividad supone un apoyo en la realización de las tareas escolares y un espacio de juego y entretenimiento de forma que cuando los participantes lleguen a su casa las tareas estén finalizadas y hayan disfrutado de un tiempo de esparcimiento. Facilitar la conciliación de vida laboral y familiar, promover el aprendizaje y afianzamiento de técnicas de estudio, desarrollo de habilidades sociales en un entorno de respeto, igualdad y cooperación

PERMITIDO MANCHARSE - PINTURA

Actividades para bebés de 18 a 36 meses que les permiten participar en estimulantes actividades creativas en las que juntos descubren el sabor de los colores, el sonido de los materiales y la textura del espacio. La estimulación de los bebés es muy importante para su desarrollo, y debemos ocuparnos de proporcionarles actividades que estimulen sus sentidos desde el momento de nacer y que mejore la manera que pintando.

PERMITIDO MANCHARSE - ESCULTURA

Los niños van a iniciarse en la actividad plástica de modelar arcilla de forma autónoma, alentados por los sorprendentes resultados que obtienen en el propio ejercicio motor y motivados por el placer que les reporta el conocimiento y la manipulación de aquellos materiales con los que entran en contacto. Un viaje por la percepción del color, y la libertad de expresión en el que los niños se liberan y dan rienda suelta a su imaginación y creatividad.

SHONISHIN

Enseñar un método natural a padres y madres, seguro y eficaz que permite equilibrar y potenciar la salud de sus hijos de una manera agradable y sencilla. Técnica de acupuntura sin agujas de origen japonés.

ESCUELA DE PADRES

Creada para formar e informar a madres y padres en: cuestiones fundamentales de la educación infantil; manejo de la salud emocional y conductual de los hijos y en aspectos trascendentes acerca de la convivencia y las habilidades relacionales. En este programa, los adultos conocerán diferentes técnicas de psicología holística para ampliar su visión y comprensión de sus hijos, además de adquirir herramientas de aplicación que les sirva de refuerzo en su labor educativa. Creamos un espacio donde los padres y madres puedan compartir y encontrar solución a las dudas que les van surgiendo en la evolución de sus hij@s.

PARENTALIDAD POSITIVA EN PROCESOS DE SEPARACIÓN

Este taller tiene este objetivo: desde cómo dar la noticia hasta cómo actuar como padres responsables durante todo el proceso. Lograr una parentalidad positiva en un momento decisivo para la vida emocional de los hijos. Tomar conciencia del alcance de nuestras acciones y palabras sobre los pequeños. Aprender a dar la noticia de la separación de los padres de forma sencilla y favorable. Adquirir habilidades educativas y de comunicación que faciliten este proceso. Integrar una visión del otro en su rol de ex-pareja y de padre/madre de manera diferencia.

TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES EN PROBLEMAS ESCOLARES

Las constelaciones familiares es un método desarrollado por Bert Hellinger que permite ver las dinámicas inconscientes que se mueven en un sistema familiar. En este taller se realiza un trabajo de intervención sobre diferentes dificultades, problemáticas y limitaciones que limitan el aprendizaje y desarrollo escolar. Se trabajará con dinámicas y ejercicios que sirvan para todos los participantes, así como constelaciones grupales sobre casos concretos. Los padres/madres que quieran trabajar un asunto en relación a sus hijos, se facilitarán comprensiones sobre los factores que están influyendo en su mantenimiento y se darán pautas encaminadas a la solución.

TALLER: “EL ÁRBOL DE TU VIDA”

En este taller se realizará el árbol genealógico de cada participante adaptado a su edad y necesidades. Se seguirán los principios sistémicos de integración de las leyes que de manera inconsciente pueden estar influyendo en el participante, facilitando la potenciación de la conexión con la fuerza y el amor de sus familias de origen, así como aprender la importancia del agradecimiento y cuidado de su propia vida.

MASAJE INFANTIL

El masaje infantil es una técnica eficaz y agradable de estimulación sensorial, que permite mejorar el desarrollo fisiológico, emocional y psicológico de los niños.

Mejorar y fortalecer los vínculos entre padres-hijos. Aumentar su autoestima

Ayudar a la maduración de su sistema neurológico central y periférico y situarse en el espacio donde se encuentran. La piel contiene muchas terminaciones

nerviosas y haciéndole masajes las está estimulando. Favorecer la digestión del bebé de gases y heces. Fomentar el descanso y el sueño. Eliminar contracturas.

Mejorar la circulación venosa. Fortalecer el sistema inmunitario.

Ayudar a drenar secreciones a nivel respiratorio.