

## CURSO TÉCNICAS AÉREAS: TELAS



**Docente:** Noemí Gil Solano. Amplia experiencia y formación en Telas, Gimnasia Hipopresiva y Pilates.

Impartirá dos cursos de Iniciación e intermedio/avanzado en técnicas aéreas: telas.

### **Objetivos:**

-Disfrutar y aprender el arte circense y específicamente la acrobacia aérea.

-Ofrecer otras formas o alternativas para el ocio y tiempo libre asociadas al cuidado y desarrollo del cuerpo.

-Dotar de autoestima y autoconocimiento personal tanto físico como psicológico a las personas integrantes del curso.

### **Contenidos:**

Las clases se organizarán a través de 3 fases principales, modificándolas en cada sesión para que haya una variedad de ejercicios y métodos con los que poder trabajar.

Las fases serán:

-Presentación de la actividad: Explicación de los objetivos de la sesión diaria.

-Calentamiento: Momento dedicado a trabajar el propio cuerpo, fortaleciéndolo y aplicando conocimientos posturales para evitar lesiones.

-Fase principal a desarrollar: Se trata de la actividad propiamente dicha. Trabajaremos principalmente con nuestro cuerpo y los elementos (telas)

-Vuelta a la calma: Sesión de estiramientos y relajación para evitar posibles agujetas y lesiones.

### **Metodología:**

Con este curso se quiere conseguir un mayor descubrimiento de las capacidades motrices, físicas y psicológicas que conllevará a un beneficio en el autoconocimiento corporal y psíquico desarrollando a su vez la autoestima.

Se busca trabajar el desarrollo físico a través de la coordinación, la lateralidad, la fuerza, el equilibrio y la concentración. Unido a esto, fomentaremos la creatividad dejando pautas de actuación y proponiendo grupal e individualmente progresar a través de la investigación.

Por otro lado, la metodología utilizada en esta actividad, será flexible e integradora, acompañando a cada persona en su propia evolución, adaptándose a las necesidades de cada participante.

Se buscará optimizar el tiempo para poder utilizarlo en la dinámica misma de trabajo con las telas.

Se expondrán los ejercicios de forma fácil y bien definidos para el mejor entendimiento, adaptándolos a las necesidades de cada alumno/a.

Se cuidará y observará el trabajo y ejecución realizado por cada asistente para corregirle/la y guiarle/la a la realización óptima.

Se trabajará desde lo más simple a lo más complejo, teniendo una actitud motivadora y respetando el ritmo de cada participante.

\* Las estructuras de las clases son orientativas, y buscan generar un marco que se adapte al mayor número de personas posibles. Asimismo, tienen en cuenta los diferentes niveles de las asistentes y pretenden ser flexibles a las distintas necesidades e intereses de la gente.

\* Estas clases pretenden ser la base de un trabajo autónomo. Las mismas cobran mucho más sentido cuando se complementan con trabajo semanal fuera de la clase. Tu evolución será mucho más rápida y llevadera, la curva de aprendizaje se aplanará y conseguirás tus objetivos antes si entiendes estas clases como un complemento y una guía para tu entrenamiento, y no como el centro del mismo.

#### **Horarios:**

Iniciación: Lunes de 20h a 22h y miércoles de 20:30 a 22:30h. Comienzo el 13 y 18 de septiembre.

Medio/Avanzado: Viernes de 20:15h a 22:15h. Comienzo el 15 de septiembre.

LA CASA DEL  
CIRCO 

**\*Posibilidad de programar un curso en horario de mañanas si sale grupo.** El nivel de este grupo lo determinaría la experiencia de l@s asistentes, cabiendo la posibilidad de que fuera mixto de ambos niveles. Número mínimo por grupo: 8 alumn@s.

**Coste:** 50 €/mes curso.

**Ubicación:**

## **La Casa del Circo**

C/Benjamín Franklin n.º5

(al lado de la plaza Mozart y Lidl de Marqués de la Cadena)

Lineas de autobús: C1, C2, 21, 28, 32, 39, 58

Información y Reservas:

[info@lacasadelcirco.com](mailto:info@lacasadelcirco.com)/Whats App 610 683 156

LA CASA DEL  
**CIRCO** 