Clases de

Danza y movimiento

Lunes y Miércoles 10h - 11.30h

trabajo corporal focalizado en la
salud y bienestar emocional
con ABEL MARTÍ BELDA

¡ ven y prueba una clase gratis !

dónde: ESPACIO malArte c/ alquerias de bellver, 87 bajo 1 ZONA BENICALAP

+ info: 636 29 52 32 abmabe@hotmail.com acmalarte@gmail.com www.acmalarte.es

clases de danza y movimiento con **ABEL MARTÍ BELDA**

Esta actividad está enfocada con estos objetivos:
-**Tonificar todos los miembros del cuerpo** para profundizar y fortalecer las articulaciones.
-**Controlar** las habilidades motoras: el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal.
-Trabajar y mejorar la respiración en la actividad física y también cuando hacemos el relajamiento.
-**Profundizar en el estiramiento** para darle al cuerpo su estado natural y mejorar la flexibilidad.

Todos estos conceptos se trabajan mediante la música. Haciendo un viaje por los diferentes estilos musicales se busca una motivación para disfrutar del ejercicio.
Después de un aprendizaje coreográfico, se indaga hacia la coordinación y la conciencia corporal a través del desarrollo de las habilidades motoras mediante un trabajo más intenso con el objetivo de mejorar la capacidad cardiovascular.
Por otra parte, se busca armonizar nuestro estado anímico mediante la concentración y el fomento de un pensamiento positivo para evadirse de la cotidianidad.

Abel Martí Belda- ***Creador e intérprete y docente***
Licenciado en Coreografía y Técnicas de Interpretación de la Danza en el Conservatorio Superior de Danza de Valencia. Ha trabajado como intérprete para numerosas compañías de danza,
Realiza diversos proyectos pedagógicos junto a organizaciones que trabajan las artes como fomento de la inclusión social como. Obtuvo el Primer Premio en el Tercer Certamen Igual Arte de Vigo en la categoría de Danza 2015. Actualmente es presidente y coordinador del Departamento de Danza e Inclusión Social de la Asociación La Debida Evolución · Laboratorio Cultural.
Su investigación artística y pedagógica en la Danza Contemporánea promueve la concienciación de ser humano hacia las diferencias sociales como motores de la Integración y del Compromiso Social, realizando numerosos trabajos artísticos. Junto a su investigación, también imparte clases de Danza y Movimiento en la Universidad de Valencia a través del Servicio de Educación Física y Deporte e imparte clases de Danza Contemporánea en varios centros de danza.

+INFO:
lugar: espacio malArte: C/ Alquerias de Bellver, 87 bajo1
teléfonos: 636 295 232 (abel martí) / 634 278 747 (jessica martín)
mails: abmabe@hotmail.com / acmalarte@gmail.com
Visita nuestra web: www.acmalarte.es