



PRESENTA

# DANZAS DEL MUNDO MOVIMIENTO CREATIVO

Eventos temáticos

Espectáculos

Pasacalles

Talleres

Celebraciones

# Taller Vivencial

Movimiento expresivo  
Crecimiento personal  
Gestión de las emociones  
Autocuidados  
Meditaciones  
Giro SufiDance

Imparte: Neftis Paloma



Círculo de mujeres

Sábado 5 de marzo  
10:00 - 13:00

Aportación: 25€

646639174

www.danza-oriental.org



# Taller Vivencial

Tu cuerpo es sagrado  
Tu cuerpo es un templo  
Cuida tu cuerpo  
Mímate  
Escúchate  
Abraza  
Expresa  
Gestiona  
Libera  
Fluye



Círculo de mujeres

646639174

www.danza-oriental.org



# TALLER VIVENCIAL

## **Fundamentación:**

Vivimos tiempos difíciles, donde no se sabe cómo gestionar las emociones.

¿Quieres aprender qué hacer con las emociones y poder ordenar tu mente?

Te orientaré y enseñaré técnicas de cómo puedes hacerlo.

Taller de MOVIMIENTO EXPRESIVO, CRECIMIENTO PERSONAL, GESTIÓN DE LAS EMOCIONES, AUTOCUIDADOS, MEDITACIONES, GIRO SUFÍ Y DANZA ORIENTAL.

## **Objetivos:**

- Desarrollar y fomentar el crecimiento personal y el empoderamiento de las mujeres
- Fomentar la capacidad de autoconocimiento y autoconcepto
- Aprender a cuidar tu cuerpo, mimarte, escucharte, abrazarte, liberar y fluir
- Promover la autoestima y la confianza
- Dotar a las participantes de recursos adicionales para que puedan acercarse a una autonomía generadora de creatividad, gratificación, de realización y también implicación colectiva
- Incorporar hábitos saludables con el fin de aplicarlos diariamente para generar bienestar personal y colectivo

**Metodología:** Se hace hincapié a lo largo de todo el taller, en la interacción y participación activa tanto individual como grupal y se buscará en todo momento empoderar y confiar.

El trabajo será práctico a través de ejercicios individuales que exploran el autoconocimiento, la gestión de las emociones y fomentan el desarrollo de las potencialidades propias. También se desarrollan dinámicas grupales con el objetivo de fomentar que las mujeres expresen sus emociones en un entorno donde se fomenta la toma de conciencia social.

Con las dinámicas trabajaremos la honestidad, responsabilidad, entrenaremos el arte de amarnos.

**Participantes:** Dirigido a jóvenes, adolescentes y mujeres que deseen mejorar su calidad de vida.

Además, también está enfocado a profesorado, educadoras, psicólogas y demás profesionales del ámbito socioeducativo.

**Temporalización:** Tres horas de duración (flexible y adaptable a otras necesidades).

Trabajaremos desde la escucha personal y colectiva. Conectaremos con nuestra respiración, soltaremos el cuerpo a través del movimiento generando confianza y seguridad. Trabajo individual, en parejas, en pequeños grupos, en coro.

Aprenderemos a respirar correctamente, a estirar, a meditar en cualquier situación y lugar; sentadas, de pie, girando, dibujando, caminando a través de diversas técnicas.

-Terminaremos bailando danza oriental, sutil y femenina.

Es fundamental aprender a cuidarnos y gestionar las emociones a través del movimiento para transformar nuestra realidad.

Somos muchas las mujeres y hombres que necesitamos modificar patrones de conducta aprendidos a lo largo de la historia.

Es importante empoderar a las niñas y hacer ver que existen nuevas masculinidades, aprender técnicas desde la infancia para prevenir en el futuro. Dotar de herramientas prácticas, reales y compartirlas con el mundo. Trabajando de manera individual y colectiva podemos modificar patrones a todos los niveles.

- Medidas de cuidado frente a la situación COVID.



# TALLERES DANZAS DEL MUNDO

La Danza es un lenguaje Universal, que une pueblos. Un manera de vivir y de SER. Es la esencia del Alma

## **GIRO SUFÍ. Meditaciones activas y danzas rituales. El poder de la espiral.**

Es un fluir de energías y pensamientos hasta liberar la mente y el cuerpo.

Conectar con tu SER interior a través del movimiento, danzas circulares y músicas de raíz.

Sin límites .

## **DANZAS ZÍNGARAS.** Danzas de los Balcanes, Rumanía, Rusia, España. Con mantón o pañuelo.

Proviene del norte de la India, huyen el siglo X por Persia hasta Europa, caen esclavos en Rumania o ejecuciones en II Guerra Mundial. Se le atribuye una reputación dudosa y quedan en la sombra.

Es un pueblo nómada, tienen asentamientos en Egipto, Turquía, Grecia, Balcanes y España. Es una manera de vivir. Se adaptan a las nuevas formas del país de acogida y así cambian las danzas y la música.

## **DANZA TRIBAL-FUSIÓN**

Es un estilo de danza de creación estadounidense, que se deriva principalmente de la danza del vientre. Se podría decir que es el estilo moderno de la danza del vientre. A menudo incorpora elementos de Popping , Hip Hop , Breakdance, así como de las formas tradicionales como Flamenco, Kathak, Bhangra, Bali, y otros estilos de danza folclórica.

## **DANZA ORIENTAL O DANZA DEL VIENTRE**

Es una evolución de las danzas antiguas de Oriente Próximo, África y Grecia.

Sus orígenes datan del antiguo Egipto, 1.300 años a.C.

Lo bailaban las mujeres para preparar el parto, fortalecer el suelo pélvico y mejora en la recuperación.

## **DANZA ANDALUSÍ**

El propósito de la Danza Andalusí-Sefardí es transmitir la historia de la nobleza y realeza andalusí, en los tiempos de la reconquista cristiana de Al-Ándalus. La unión de las danzas de los judíos españoles con sus hermanos de Oriente y África del Norte. Los pobladores de la Península (árabes, mozárabes, mudéjares, judíos y cristianos) poseían un gran intercambio cultural, siendo predominante el refinado sentido poético-musical andalusí. Una fiesta en la España medieval.

## **DANZA AFRICANA**

Consiste en un taller de danza africana, con el fin que las personas puedan acercarse a la experiencia de un baile especial y dinámico; a través de los ritmos africanos podrán conocer y trabajar su cuerpo como un instrumento de lenguaje comunicativo, permitiendo así el desarrollo de una expresión artística que fortalece tanto el cuerpo como el espíritu.

## **DANZAS MEDIEVALES**

Consiste en un taller de danzas históricas desde el Medioevo hasta el Barroco, atendiendo a su aplicación social de la época. Danzas circulares y en parejas aprendiendo los ritmos de cada danza.

## **DANZAS PAGANAS**

Las 'puellae gaditanae' eran las bailarinas que animaban los banquetes de los reyes y señores del siglo VI. Durante la dominación visigoda se siguieron celebrando los ritos y ceremonias con los que los iberos e hispanorromanos habían rendido culto a la divinidad solar. Tenían lugar en los solsticios de verano y de invierno. Esos días, el pueblo hispanorromano se engolfaba intensamente en la fiesta. Adornaban sus cabezas con flores y, a la luz de hogueras y fogatas, danzaban al son de panderos y chinchines.

# NEFTIS PALOMA

Educadora Social, profesora, coreógrafa y bailarina profesional, bailarina del grupo ABANAI, música y danza de las tres culturas. Realiza actuaciones tradicionales o vanguardistas, fusionando varios estilos: movimiento expresivo, andalusí, sefardí, medieval, folklore, oriental, zíngaro, giro sufi&derviche, artes marciales, flamenco, contemporáneo, danza con fuego, espadas, danza africana, tribal y bollywood.

Posee las titulaciones de: Ballet Clásico por la "Royal Academy of Dancing" de Londres, Conservatorio de Danza de Madrid y Danza Española aprobado por la Sociedad de Baile Español de Madrid. Coreógrafa, profesora de danzas del mundo y bailarina profesional, con más de 30 años de formación en danza, más de 20 años de experiencia docente. Bailarina apasionada realiza actuaciones tradicionales o vanguardistas, fusionando varios estilos de danzas del mundo, recibiendo un gran reconocimiento por su trabajo. Su carrera profesional comienza hace más de veinte años. Siendo una niña se puso sus primeras zapatillas en la Academia de Danza de su madre, Villa Pilar II – Paloma y Blanca (Burgos), ampliando sus conocimientos en clásico, danza española, flamenco, moderno, bailes de salón, latinos y jazz. En el año 2004 se traslada a Madrid, donde forma parte y luego dirige en la Compañía Hanin y Alquimia. Actualmente dirige su propia formación e imparte talleres vivenciales, orientados a las mujeres y/o hombres que trabajen las nuevas masculinidades. Su concepción moderna e innovadora de la danza, junto con su método particular de enseñanza hacen de Neftis Paloma una excelente maestra y bailarina.

Formada en prevención de violencia de género e igualdad y en intervención con colectivos vulnerables. Trabaja la gestión de las emociones, el autocuidado, el empoderamiento de las mujeres, la autoestima a través de técnicas de respiración, movimiento, meditaciones y la visualización. Uno de sus objetivos es la prevención en jóvenes y adolescentes, así como dotar de herramientas prácticas en diversas situaciones reales de la vida. Trabaja con jóvenes y adolescentes en riesgo social y mujeres desde hace más de veinte años.

Artista versátil que concibe la educación, danza y la interpretación como una manera de expresar los sentimientos universales que unen y mueven el mundo. Ha creado el grupo **ABANAI** y el espectáculo "Raíces". Espectáculos creados y dirigidos: "Futurama", "Ruta de la Seda", "Mitos y Leyendas", "Raíces". Colaboraciones con artistas de reconocido prestigio: Fetén-Fetén, la Cremallera Teatre, Veneranda Dies Ensemble, Carrión, y Folsom Prison Band. Participación en la Première de películas con SONY PICTURES y en el videoclip de la cantante Mira Awad "Bukran".

Colaboración como actriz y bailarina del

[Documental "Voces contra el Silencio"](#) Documentos

TV, Globo de Oro en el World Media Festival de Hamburgo.

Ha actuado en diferentes lugares como:

Universidad de Humanidades y Educación (Burgos),

Universidad de Salamanca, Universidad Popular de Albacete.

Diputación de Burgos, Fundación Foro Solidario de Burgos,

La Casa Encendida (Madrid), Museo Nacional de Antropología.

Festival Danzas Sin Fronteras y Andanças (Portugal).

Presentación del poemario "PIEL" de Pedro Ojeda. Su

extensa trayectoria le ha llevado a actuar en escenarios como

el festival de Teatro Clásico de Chinchilla de Montearagón o el

Forum Evolución de Burgos, entre otros, donde ha compartido

cartel con artistas de la talla de Rafael Álvarez "El Brujo".



# CONTRATACIÓN



**PALOMA FERNÁNDEZ-VILLA (NEFTIS PALOMA)**

**info@danza-oriental.org**

**(+34) 646 639 174**

**[www.danza-oriental.org](http://www.danza-oriental.org)**



<https://www.facebook.com/neftispalomadanza>



<https://www.instagram.com/neftispaloma/>



<https://www.youtube.com/c/neftispaloma>