

CLASES REGULARES DE DANZA Y PLAN DE FORMACIÓN PRE-PROFESIONAL EN DANZA Y CREACIÓN

PEQUES Y JÓVENES

Predanza (+4 años)

Clase de iniciación a la danza basada en los principios del ballet clásico, adaptados a las primeras edades. Se trabaja la conciencia corporal, el ritmo, la coordinación y el uso del espacio, combinando pautas claras con dinámicas lúdicas. Un primer acercamiento a la técnica desde el cuidado, el juego y la atención a los tiempos de cada cuerpo, sentando bases sólidas para el desarrollo posterior en la danza.

Danza Creativa (+4 años)

Clase orientada a explorar el movimiento desde la imaginación, el juego y la escucha corporal. A través de propuestas guiadas, música y dinámicas colectivas, buscamos desarrollar la creatividad, coordinación, musicalidad y relación con el espacio y con los demás. Fomentamos la expresión propia y la confianza en el cuerpo, entendiendo la danza como un lugar de investigación, disfrute y encuentro.

Clásico + Flamenco (5-7 años)

Clase enfocada a la iniciación al movimiento, a la conciencia corporal y al conocimiento del espacio y los diferentes recorridos, a través de los principios de la técnica del ballet clásico y del flamenco. Se hará hincapié en el trabajo con la música, el ritmo y la coordinación, teniendo presente tanto el trabajo grupal como individual dentro del aula.

Danza Española (+10 años)

Un acercamiento a la riqueza y diversidad de la danza tradicional y estilizada española. Trabajaremos desde la técnica, centrándonos en la colocación del cuerpo, el ritmo, el espacio, el trabajo grupal e individual a la par que trabajamos la expresividad y creatividad dentro de esta disciplina.

Contemporáneo / Plan preprofesional (+11 años)

Clase enfocada en el entrenamiento de técnicas contemporáneas, entendiendo la técnica como una base que sostiene y organiza el movimiento. Se trabajan principios como el peso, el uso del suelo, la movilidad articular, la coordinación y las distintas dinámicas del movimiento, poniendo atención en la eficiencia, la claridad y la disponibilidad corporal. Acompañamos al alumnado en la búsqueda de su movimiento propio fomentando la libertad y la autonomía dentro del rigor técnico.

Impro y Creación / Plan preprofesional (+11 años)

Espacio dedicado a la exploración creativa a través de la improvisación y la composición. A partir de consignas, prácticas guiadas y trabajo en grupo, el alumnado investiga su propio lenguaje, desarrolla herramientas de creación y profundiza en la toma de decisiones, la atención y la relación con los otros. La clase acompaña los procesos personales y fomenta la autonomía artística y la capacidad de transformar ideas en material escénico.

Clásico / Plan preprofesional (+11 años)

Trabajo técnico basado en el ballet y orientada a construir una base técnica sólida que acompañe el desarrollo físico y artístico del alumnado. Se trabaja la colocación, la alineación, la coordinación, la musicalidad y la calidad del movimiento. No buscamos la forma perfecta, sino un cuerpo disponible, alineado y capaz de expresarse con libertad.

Acrobacias / Plan preprofesional (+11 años)

Clase orientada al desarrollo de habilidades acrobáticas aplicadas al movimiento y a la escena. Se trabajan apoyos, impulsos, caídas, inversiones y desplazamientos, poniendo especial atención a la seguridad, la conciencia corporal y la eficiencia del esfuerzo. La acrobacia se aborda como una herramienta que amplía las posibilidades físicas y expresivas del cuerpo, fortaleciendo la confianza, la presencia y la relación con el riesgo desde un lugar cuidado y progresivo.

ADULTOS

Danza Clásica

Clases de ballet dirigidas a personas adultas que quieran trabajar técnica, coordinación y conciencia corporal desde un enfoque cuidadoso y progresivo. Se abordan los principios de la danza clásica —alineación, colocación, musicalidad y precisión— atendiendo a la diversidad de cuerpos y ritmos, entendiendo la técnica como una herramienta para habitar el movimiento con mayor claridad, disfrute y presencia.

Contemporáneo

Clases dirigidas a personas adultas que quieran explorar el movimiento desde la escucha del cuerpo, la técnica y la investigación. A través de secuencias guiadas, improvisación y pautas compositivas, se desarrollan herramientas de coordinación, fuerza, movilidad y expresividad. Proponemos un espacio de práctica y aprendizaje donde la técnica contemporánea se pone al servicio de la creatividad y el disfrute del movimiento.

Expresión Corporal

Un entrenamiento para ampliar las posibilidades expresivas del cuerpo. Exploramos gestos, calidades de movimiento y dinámicas que ayudan a comunicar ideas y emociones a través de la danza.

Flamenco

En esta clase trabajamos una base técnica que incluye pies, brazos, giros y coordinación. A partir de este trabajo técnico se impulsa el desarrollo de la parte creativa, explorando el carácter flamenco, la presencia, la intención y la expresividad del cuerpo en relación con la música y los diversos palos.

Sevillanas

Clase dedicada al aprendizaje de las sevillanas, prestando atención a cada paso, los desplazamientos, el uso del espacio y la musicalidad. Se trabaja tanto desde lo individual como desde lo colectivo, con el objetivo de aprender las sevillanas a la vez que se desarrolla la conciencia corporal, la coordinación y la relación con el grupo.

QUÉ ES

El Plan Preprofesional es un programa de formación en danza contemporánea que recoge la línea pedagógica impulsada por Carmen Senra y la adapta a un contexto de aprendizaje progresivo y accesible. Está concebido como un espacio donde comenzar a consolidar una base técnica y creativa, integrando el entrenamiento físico con la investigación y la práctica escénica.

A través de clases técnicas, talleres de creación y materias complementarias, el programa propone una aproximación a la danza que no se limita a la adquisición de herramientas, sino que fomenta una relación consciente con el cuerpo, el movimiento y el proceso creativo.

Este plan funciona como un puente entre la práctica regular y la formación profesional, ofreciendo un entorno estructurado y a la vez flexible donde desarrollar habilidades, adquirir hábitos de trabajo y empezar a construir una identidad artística propia.

SOBRE EL PLAN PREPROFESIONAL

El Plan Preprofesional es un espacio de formación orientado a consolidar una base técnica y creativa en danza contemporánea, combinando entrenamiento físico, investigación y práctica escénica. A lo largo del curso, el alumnado trabaja desde una perspectiva integral que conecta la técnica con la creación, favoreciendo el desarrollo de la conciencia corporal, la escucha y la capacidad compositiva.

El programa incluye un seguimiento continuado, con evaluaciones y devoluciones por parte del equipo docente que acompañan el proceso individual de cada persona. Este recorrido culmina en una muestra escénica de fin de curso, donde se comparten los materiales trabajados y se pone en práctica lo investigado en un contexto de exhibición.

Aunque existe una estructura pensada como recorrido formativo, el plan ofrece flexibilidad, permitiendo cursarlo de manera completa o acceder a materias sueltas, adaptándose a distintos ritmos, intereses y niveles de implicación.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este programa está dirigido a jóvenes (entre 11 y 16 años) en proceso de formación que desean profundizar en su práctica de la danza de forma más constante y estructurada. Es especialmente adecuado para quienes quieren desarrollar sus herramientas técnicas y creativas, explorar su potencial artístico y comenzar a situarse dentro de un contexto formativo más exigente.

También está pensado para aquellas personas que, sin tener necesariamente como objetivo una profesionalización inmediata, buscan un espacio donde entrenar con regularidad, recibir acompañamiento y formar parte de un proceso colectivo de creación, en un entorno comprometido, cercano y exigente a la vez.

