

 Asociación El cisne que hay en ti

BALLET TERAPIA

by Clara Benítez

Entendemos el ballet desde la libertad de emociones
y movimientos

Talleres



www.asociacionelcisnequehayenti.wordpress.com



 Asociación El cisne que hay en ti

SOMOS...

Una asociación de ballet inclusivo de ámbito nacional sin ánimo de lucro. Nuestro equipo interdisciplinar tiene una fuerte sensibilidad artística y compromiso social.

Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de la sociedad a través de la danza.

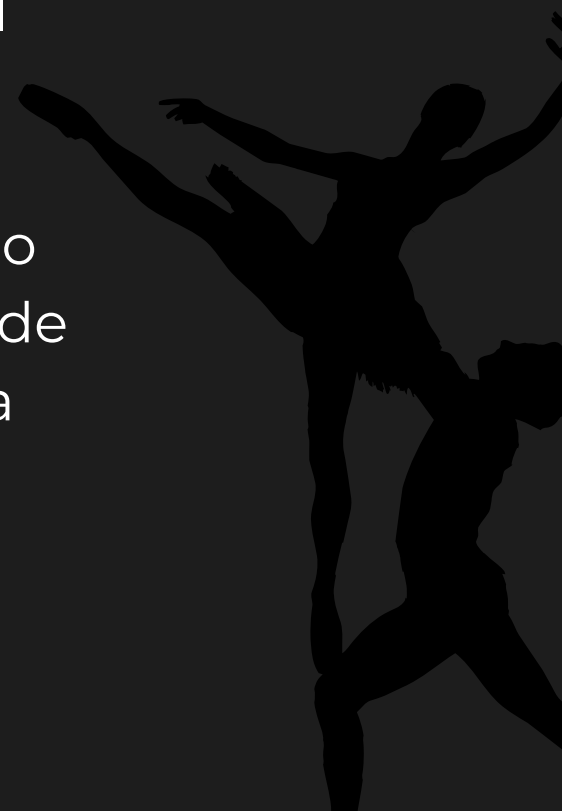
www.asociacionelcisnequehayenti.wordpress.com





VISIÓN & OBJETIVOS

-  Difundir la danza clásica como recurso integrador de los colectivos vulnerables de la sociedad
-  Facilitar el acceso a la danza con una metodología inclusiva que posibilite la concepción de este arte como una terapia integral para la salud
-  Romper con los estereotipos de género, limitaciones de carácter físico o psíquico. Luchar contra los prejuicios comúnmente asociados al ballet clásico como un arte lejano y elitista
-  Acercar a las personas con diversidad funcional o colectivos vulnerables a los escenarios, con el fin de aumentar su autoestima y visibilizar de manera artística su causa.



 Asociación El cisne que hay en ti

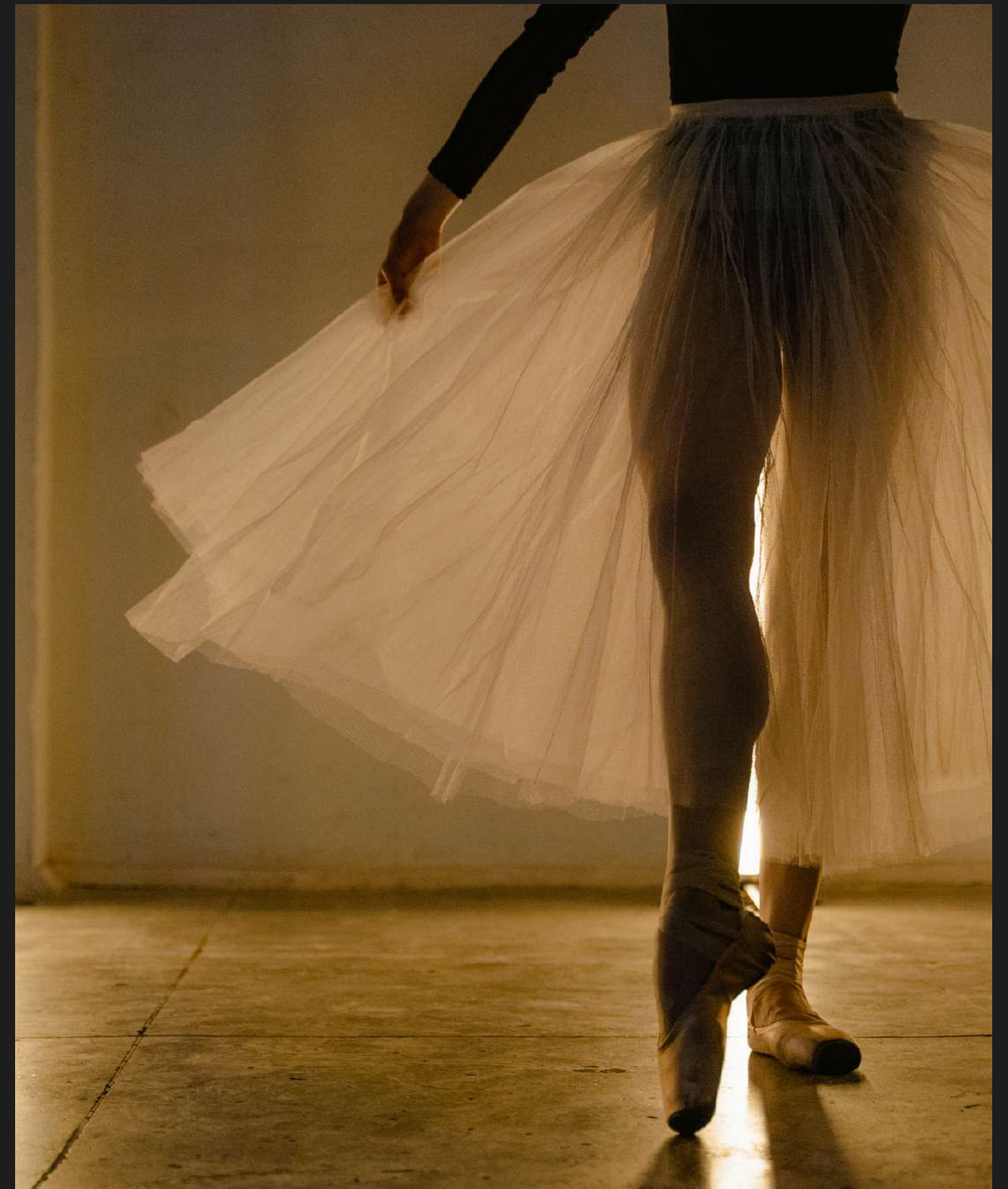
TALLER BALLET TERAPIA

Durante una sesión de ballet terapia trabajaremos las emociones a través de los cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego. Mediante la fluidez de movimientos, aprenderemos a sentir el cuerpo y romper con bloqueos y viejos patrones.

Requisitos:

Tener muchas ganas y pasión por realizar un viaje interno de autoconocimiento a través de la música y la danza.

No es necesario tener experiencia previa en la práctica del ballet.



 Asociación El cisne que hay en ti

TALLER BALLET TERAPIA JUNIOR

Durante una sesión de ballet terapia trabajaremos las emociones, la seguridad y autoconfianza a través de dinámicas y juegos.

Requisitos:

Tener muchas ganas de divertirse y experimentar una experiencia diferente.

No es necesario tener experiencia previa en la práctica del ballet.



 Asociación El cisne que hay en ti

TALLER BALLET CISNES DE ORO

El proyecto “Los Cisnes de Oro” está destinado al colectivo de personas mayores con el fin de mejorar su calidad de vida, desde el punto de vista de la salud física y emocional.

La danza funcionará como hilo conductor para contar historias y anécdotas que activen la memoria del corazón

Requisitos:

Tener muchas ganas de divertirse y experimentar una experiencia diferente.

No es necesario tener experiencia previa en la práctica del ballet.



 Asociación El cisne que hay en ti

TALLER BALLET EL RENACER

El taller de ballet terapia “El Renacer del Cisne” tiene como objetivo aumentar el autoestima de las mujeres víctimas de violencia de género. A través de la danza se pretende sanar heridas pasadas, haciendo de la adversidad una oportunidad de aprendizaje de expresión creativa. Mediante el uso del lenguaje corporal tendremos la oportunidad de expresar aquellos sentimientos que son complicados de verbalizar.

Requisitos:

Tener muchas ganas de divertirse y experimentar una experiencia diferente.

No es necesario tener experiencia previa en la práctica del ballet.



 Asociación El cisne que hay en ti

TALLER BALLET EN FAMILIA

El taller de ballet terapia “Bailando un cuento en familia” conecta a los miembros de la familia mediante la narración de una historia. De este modo se establece una mayor conexión entre los vínculos, mejorando las relaciones familiares.

Requisitos:

Tener muchas ganas de divertirse y experimentar una experiencia diferente.

No es necesario tener experiencia previa en la práctica del ballet.



 Asociación El cisne que hay en ti

CLASES DE BALLET CLÁSICO

Clara Benítez cuenta con la titulación requerida para impartir clases de ballet clásica para todos los niveles.

Consideramos el ballet como una disciplina necesaria para poder conectar con nuestro cuerpo y conocernos a nosotros mismos. Por lo que, uno de nuestros objetivos, es dejar de considerarlo una disciplina de élite y ponerlo al alcance de toda la sociedad.

Nuestras clases pueden ser individuales o en grupo.

Consultar condiciones.



Entrevista completa en Youtube

BENEFICIOS



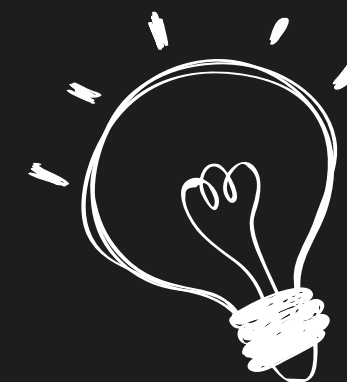
Promover control y
conciencia sobre el cuerpo



Mejora las condiciones
físicas

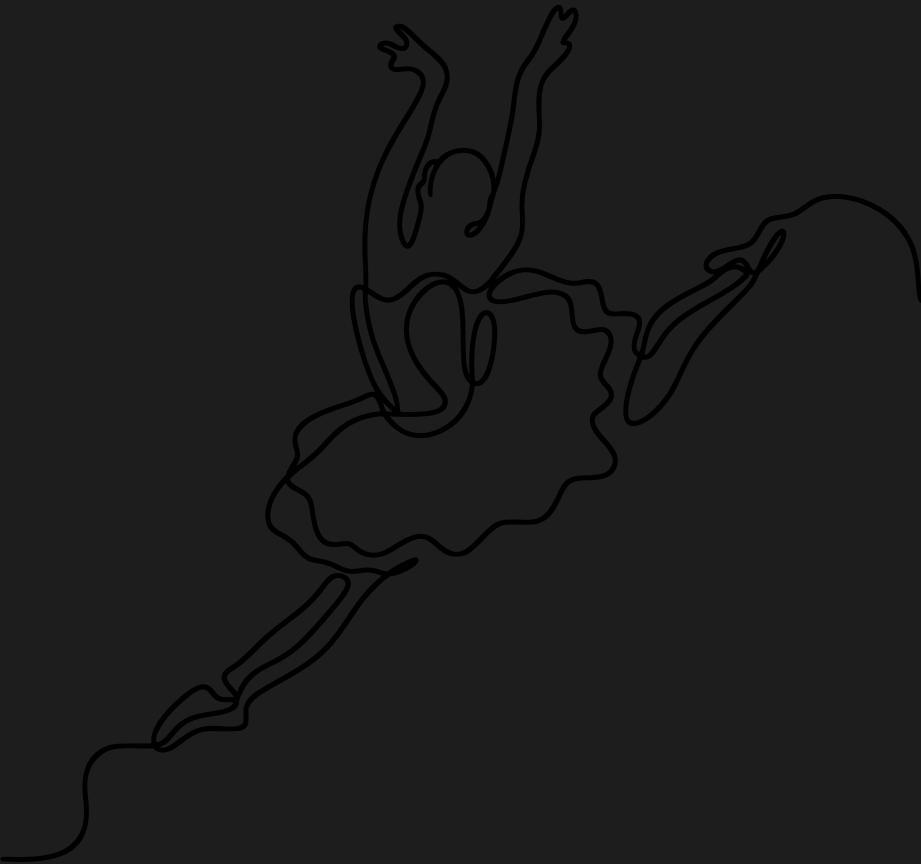


Fortalece la memoria y
desarrolla el ritmo

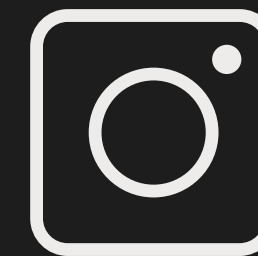


Ayuda a expresar emociones
y aumenta la creatividad





PROYECTOS



Puedes acceder a nuestro
contenido en redes
@asociacionelcisnequehayenti



01

Ballet Terapia para
adultos. Sala El Desleal
Febrero 2024



02

Ballet y diversidad
funcional



03

Ballet y empoderamiento
femenino





CLARA BENÍTEZ



- 2 Presidenta de la asociación.
- 2 Licenciada en Ballet Clásico por el Conservatorio Superior de Danza de Málaga.
- 2 Cursos de perfeccionamiento en la escuela de Víctor Ullate de Madrid.
- 2 Profesora de ballet en equipos de gimnasia rítmica.
Profesora de ballet en iniciación de adutos.



BALLET TERAPIA

by Clara Benítez

www.asociacionelcisnequehayenti.wordpress.com

 Asociación El cisne que hay en ti

“La danza es el espejo que refleja lo imposible hecho posible, para que todo el mundo pueda tocarlo, sentirlo, escucharlo y experimentarlo”

Contacto



Raquel Valle.
Responsable de comunicación y proyectos



626 75 75 50



glezvalle.raquel@gmail.com

