



LA DANZADERA

DANZA Y MOVIMIENTO EN FAMILIA

Acompañado por Elena Merino



el taller de abajo



¿QUÉ ES?

Sesiones de **danza y movimiento libre en familia**, donde adultxs y niñxs pueden conectar y fortalecer su vínculo a través del cuerpo y el contacto.

La propuesta ofrece un **espacio de diversión y juego**, donde adultxs y niñxs pueden disfrutar juntxs y compartir también con otras familias, al tiempo que exploran otras maneras de comunicarse y expresarse, en un ambiente libre de juicios y estereotipos.

Las sesiones se articulan mediante **juegos de libre exploración**, donde cada cual integra las pautas de movimiento desde sus posibilidades e intereses.

Se ofrece un **espacio de conexión familiar y social**, un tiempo donde dedicarnos sin distracciones a conectar con nuestras criaturas, y también crear un espacio de comunidad

DATOS PRÁCTICOS

- **Público al que va dirigido:** madres, padres u otra figura de apego con niñxs entre 3 y 9 años
- **Grupos de edad:** debido a las diferentes necesidades de lxs niñxs según su edad, se plantea crear dos grupos, de 3 a 5 años y de 6 a 9 años
- **Número máximo de participantes:** 15 unidades familiares por grupo (1 adultx + 1 niñx cuentan como una unidad, ampliable a 2 adultxs + 1 niñx, 1 adultx + 2 niñxs o 2 adultxs + 2 niñxs)
- **Duración:** sesiones de 1h de duración, 1 o 2 sesiones mensuales. También se puede plantear como talleres puntuales
- **Necesidades espaciales:** sala diáfana con suelo adecuado para danza (no abrasivo al tacto), con al menos 3m cuadrados por unidad familiar





¿QUÉ PUEDE APORTAR?

- Favorecer la **comunicación y el vínculo** con nuestras criaturas
- Ofrecer una **alternativa de ocio y cultura** donde adultxs y niñxs puedan compartir juntxs
- Explorar nuevas formas de **comunicación y expresión** a través del cuerpo
- Encontrar un espacio donde dedicarse plenamente a la **comunicación familiar y comunitaria**, libre de las obligaciones y compromisos diarios
- Profundizar en el **vínculo familiar** a través del contacto físico y el disfrute

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA

- La sesión tiene esta **estructura**:

Presentación: cada persona se presenta a si misma de la forma que desee, contando algo sobre sí y compartiendo cómo se encuentra en ese momento

Calentamiento físico y sensorial: movilizamos y ponemos en marcha el cuerpo con propuestas de movimiento sencillas y asequibles para todxs

Juegos en familia: propuestas de movimiento que se realizan en familia, centradas en el contacto físico articulado a través de diferentes perspectivas (imitar el movimiento del otro, rodar unxs por encima de otrxs,...)

Juegos en grupo: propuestas de movimiento que ponen en relación a las diferentes familias, basados en dinámicas sencillas: crear una selva con sus animales mediante el cuerpo, puentes con brazos y piernas para pasar por debajo,...

Relajación: de vuelta a la unidad familiar se da espacio para la intimidad, el contacto e integrar lo vivido a lo largo del taller

Puesta en común: espacio para el diálogo y compartir impresiones acerca de lo vivido en el taller

- La **metodología** se centra en propiciar un ambiente inclusivo y de apertura donde mayores y peques se sientan cómodxs, atendiendo a las diferentes necesidades y sensibilidades presentes en el grupo





SOBRE MI

Elena Merino Martínez Docente, bailarina, coreógrafa y creadora de 'El taller de abajo'. Diplomada en Danza Moderna por la ISTD de Londres y en Magisterio Musical por la UCM.

Me formo en danza desde niña, abarcando diferentes técnicas (ballet clásico, danza contemporánea, danza moderna, danzas urbanas, butoh), estudio técnicas teatrales (clown e improvisación teatral) y hago talleres coreográficos con diferentes creadores (Merce Cunningham d. c., Elena Córdoba, David Zambrano, Guillermo Weickert, André Gingras, entre otros), que me ayudan a construir mi propia forma de entender el arte y la creación.

Desarrollo mi trabajo artístico impartiendo clases de danza y técnicas corporales, talleres creativos, encuentros abiertos en espacios no convencionales y creando obras de danza escénica y videodanza, que se han presentado en teatros y festivales nacionales e internacionales.

Mi experiencia como madre me ha hecho ver la **importancia del cuerpo y el contacto en la relación con nuestras criaturas**, y considero muy necesario dedicar un espacio a conectar con nuestrxs hijxs a través del cuerpo, pues así compartimos cosas que no se pueden expresar de otro modo. Este taller es mi aporte para propiciar estos espacios de conexión familiar y comunitaria, pues considero igualmente importante propiciar encuentros entre familias.

DATOS DE CONTACTO

Elena Merino
eltallerdeabajo@gmail.com
677549026
eltallerdeabajo.com



el taller de abajo



OPINIONES DE LAS FAMILIAS

Gema:

"Para mí fue una experiencia preciosa. Se respiraba un ambiente distendido, cuidado y muy respetuoso.

Las dinámicas fueron tan divertidas como profundas: nos ayudaron a compartir, reír y descubrirnos desde otro lugar.

Me emocionó ver la creatividad de mi hija expresándose con tanta libertad y alegría.

Fue una forma diferente de estar juntos, sin prisas ni exigencias... solo siendo.

Una propuesta hermosa, bien guiada y con mucho corazón. Muy recomendable."

Alfonso:

"Participar en estos talleres fue una experiencia preciosa. Elena tiene una energía increíble y una sensibilidad especial para conectar con grandes y pequeños.

Nos guió a través del movimiento con juegos, música y mucha libertad, creando un espacio donde cada familia pudo disfrutar, reír y expresarse sin juicios.

Fueron momentos de verdadera conexión, no solo con mi hijo, sino también conmigo y con las demás familias.

Nos llevamos el corazón lleno y muchísimas ganas de repetir.

Gracias Elena por tanto cariño, creatividad y por crear estos espacios en la sierra."

Ana:

"Me encantó la experiencia con Elena. Fue maravilloso cómo, a través del movimiento, el juego y la danza, logramos acercarnos a nuestros hijos y crear momentos de verdadera conexión."

Milo:

"Lo que danza en familia nos ha aportado es un punto de encuentro y conexión con mi hijo, un rato de distensión en un ambiente muy agradable compartido con más familias"

