



ESCUELA DE DANZA Y CONTEMPLACIÓN

PROGRAMA CURSO 2019/ 2020

M^a Victoria Hernández

Puede asistir cualquier persona con interés, con o sin experiencia en la materia

Es necesaria ropa cómoda y calcetines

Las propuestas de Danza Contemplativa son de carácter puntual: fin de semana o sábado

El Seminario de Contemplación conlleva su continuidad todo el curso un sábado al mes

MENSUAL

–Sábados, solo por las mañanas, solo por las tardes, o ambos–

**12 octubre
16 noviembre
11 enero
8 febrero
7 marzo
16 mayo
13 junio**

Sábados por la mañana de 10:45 a 13:45

SEMINARIO “CONTEMPLACIÓN, MEDITACIÓN y MINDFULNESS”

Junto a Equipo CITeS

Objetivos

- Dedicar un espacio para la serenidad y el bienestar interior
- Cultivar la propia interioridad
- Aprender la práctica de la oración de contemplación con un método concreto
- Ofrecer herramientas para la enseñanza de la contemplación en la escuela, la catequesis y el entorno familiar
- Situar la contemplación en el itinerario teresiano por las distintas moradas

Contenidos

- Contemplación, Meditación y Mindfulness
- Introducción a las moradas de santa Teresa
- Aprendizaje de los ejercicios de contemplación del jesuita Franz Jalics paso a paso
- Aprendizaje sencillo de diversas prácticas aplicables al entorno familiar, la escuela y la catequesis

Es necesaria la asistencia durante todo el curso.

Sábados por la tarde de 16:30 a 18:30

DANZAR LAS MORADAS

A través de la Danza Contemplativa nos adentraremos en las Moradas de santa Teresa, reflejando las distintas etapas por las que la persona pasa en su camino espiritual. Las danzas podrán usarse en distintos contextos.

- Introducción sobre las moradas a trabajar cada día
- Aprendizaje de danzas
- Oración
- Repaso despacio de las danzas para su posterior transmisión

Puede asistirse a todo el curso o solo a algunos sábados, aunque se recomienda la asistencia completa para una percepción global del itinerario teresiano.

FINES DE SEMANA

18-20 Octubre DANZANDO CON MARÍA.

Nos acercaremos a la figura de María desde la Danza Contemplativa. Danzándole e imaginando cómo ella se une a nuestro círculo danzante, acompañándonos en nuestra vida cotidiana. Veremos aplicaciones prácticas de la danza en nuestros entornos.

1-3 Mayo DANZA CONTEMPLATIVA EN LA ESCUELA Y LA CATEQUESIS

Aplicaremos las distintas danzas a los diferentes niveles educativos, mostrando algunas adaptaciones y experiencias del profesorado. Se señalarán momentos especialmente oportunos para su realización dentro del curso escolar.