

OBJETIVO GENERAL:

Promover el bienestar físico y emocional del adulto mayor a través del baile en un entorno seguro y creativo con la finalidad de fortalecer la estimulación mente-cuerpo.

TEMARIO:

- a. **Fundamentos de la bailoterapia**
 - Concepto, antecedentes y beneficios de la bailoterapia.
 - Principios de movimiento saludable en personas mayores.
 - Reconocimiento del cuerpo: esquema y alineación corporal.
 - Ejercicios rítmicos de coordinación y disociación corporal.

- b. **Dinámica emocional: ritmo, coordinación y alegría**
 - Juegos corporales y dinámicas de confianza.
 - Las emociones a partir del movimiento.
 - Liberación de tensiones y conexión con la alegría de moverse.
 - Secuencias coreográficas adaptadas: salsa, cumbia y merengue.

- c. **Danza y creatividad**
 - El cuerpo como medio del lenguaje del alma.
 - La danza como generadora de alegría, calma, libertad, amistad.
 - La improvisación: estímulos sonoros y visuales.
 - LOD y MLA aplicado a la creación kinética.

- d. **Coreografía terapéutica y memoria corporal**
 - Áreas del escenario y tipos de desplazamiento.
 - Diseño de secuencias coreográficas sencillas con rock and roll y música disco.
 - Coreocomposición: música popular y/o ritmos latinos.

- e. **Conexión y bienestar**
 - El movimiento como experiencia de vida.
 - Técnicas de respiración consciente y relajación a partir del movimiento.
 - Hábitos saludables y continuidad del ejercicio corporal en la cotidianidad.