



Asociación Danzaterapia
Danza de la Vida
Chile

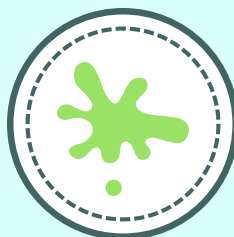
S O B R E N O S O T R O S (A S)

Somos una Asociación fundada en el 2014 con el objetivo de crear una comunidad de danzaterapeutas del método Danza de la Vida® certificados(as) y estudiantes en formación, orientada hacia la comunicación, la investigación y el ofrecimiento de experiencias de danzaterapia como Medicina Complementaria Integral.

DANZA DE LA VIDA®

Es un sistema biopsicosocial espiritual, creado por Loreto San Juan, que integra la salud, el arte y la educación. Es un enfoque de Danzaterapia que plantea una unión entre el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu, promoviendo así la salud y el equilibrio a través del movimiento y la propia danza, en conexión con los elementos de la naturaleza.

NUESTRAS ÁREAS DE EXPERTIZ



Arte



Educación



Salud



Bienestar
Laboral

C O N T A C T O

contacto@danzaterapiadechile.cl

www.danzaterapiadechile.cl

<https://facebook.com/danzaterapiadechile>

+569 9 979 9031 / +569 8 2343736

Le invitamos a revisar nuestros programas en el área de

EDUCACIÓN



Taller para la prevención y el manejo del estrés en docentes

5 sesiones



Objetivo General

Ofrecer a los(as) docentes herramientas sencillas y prácticas para aplicar a diario en la prevención y el manejo del estrés, fomentando el autocuidado y la escucha corporal consciente.

Descripción

El taller se compone de 5 sesiones teórico vivenciales de Danzaterapia método Danza de la Vida® para los(as) docentes de una misma institución*, con una duración de 1 hora y media cada una.

Participantes

El número de docentes inscritos(as) en el programa se ajustará a las necesidades del establecimiento y a los espacios/tiempos disponibles para ejecutar el taller. Todos(as) pueden participar, sin exclusiones de género, edad, nivel en que se desempeña ni experiencia corporal previa.

Confidencialidad

Nuestra Asociación se compromete a cumplir con la ley 19.628 sobre protección de la vida privada, solicitando un consentimiento informado para compartir la información** de los(as) participantes.

* Este programa gratuito sólo se implementará en 5 instituciones educativas a lo largo de todo el país.

** La información recopilada a lo largo del programa (fotos, videos y testimonios) se utilizará para la investigación y difusión del método Danza de la Vida®.

Taller para la prevención y el manejo del estrés en docentes

Metodología por clase

ETAPA	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
1. Teoría 15 min.	Breve descripción del método Danza de la Vida® . ¿Qué es el estrés y cómo manejarlo? Beneficios de Danza de la Vida® en la prevención y el manejo del estrés. Descripción del elemento respectivo.	-1 Manta por persona -1 Cojín por persona * Sillas para docentes que no puedan sentarse en el suelo
2. Musicoterapia Oriental 10 min.	Fase de relajación en que el cuerpo entra en un estado de reposo, fomentando la conexión con la música y la respiración. Se reproduce música envasada y, a la vez en vivo, mientras los(as) docentes están recostados(as) o sentados(as) en una posición cómoda, según sus necesidades.	-Parlante USB o AUX -1 Mat de yoga o toalla o colchoneta o alfombra por persona -1 Cojín por persona -1 Manta por persona
3. Incorporación 10 min.	Realización de dinámicas para tomar contacto con el cuerpo y el espacio , luego de la fase de relajación.	
4. Trabajo Corporal 30 min.	Realización de ejercicios exploratorios para todos los elementos de la naturaleza, según corresponda a cada sesión: (1) Tierra, (2) Agua, (3) Aire y (4) Fuego. En la (5) se enseñarán los Movimientos Esenciales® de Loreto San Juan como herramienta de prevención y manejo del estrés en el marco del autocuidado. Espacio para la creación personal en libertad.	-Parlante USB o AUX
5. Registro en cuaderno 5 min.	Momento para escribir y/o dibujar en el cuaderno las ideas principales que cada participante desprende de lo trabajado en cada sesión.	-1 Cuaderno y 1 lápiz por persona
6. Círculo final 20 min.	Momento para compartir las experiencias vividas durante el taller y vincularlas con la propia vida, con apoyo de la terapeuta. Énfasis en el estrés. Respuesta escrita de una encuesta de satisfacción.	-1 Cojín o silla por persona -1 Encuesta por persona -1 Lápiz por persona

Tiempo Total: 1 hr. 30 min.



Alianza con ATE Reimagina

Capacitación en Movimientos Esenciales® para toda la Comunidad Educativa



Capacitación en Movimientos Esenciales®

Para personal directivo, docente,
administrativo y auxiliar



Capacitación en Movimientos Esenciales®

Para estudiantes (por curso)



Capacitación en Movimientos Esenciales®

Para apoderados y apoderadas



ACCEDE A MATERIAL AUDIOVISUAL EN:

LORETO SAN JUAN
(Canal de Youtube)

Asociación Danzaterapia
Danza de la Vida
Chile

C O N T A C T O

contacto@danzaterapiadechile.cl

www.danzaterapiadechile.cl

<https://facebook.com/danzaterapiadechile>

+569 9 979 9031 / +569 8 234 3736

