

# *Flexibilidad*

## *Hacé de la Danza una profesión*

CAPACITACIÓN VIRTUAL  
CARRERA CERTIFICADA  
INSCRIPCIONES ABIERTAS

- Modalidad 100% virtual.
- Sin conocimientos previos.
- Material teórico y práctico.
- Seguimiento personalizado.
- Latinoamérica y habla hispana.
- Acceso de por vida.

Se trata de producir un espacio que aporte a la formación del performer/- creador/docente donde se pueda aportar conocimientos, herramientas y técnicas de control motor para desarrollar, estimular y potenciar la amplitud de movimiento de cada estudiante.

### **Objetivos**

- Exponer los fundamentos teóricos y prácticos de la flexibilidad como capacidad motora compleja.
- Ofrecer ejercicios generales y específicos para desarrollar la amplitud de movimiento en sus diversas manifestaciones.
- Abrir nuevas interrogantes y perspectivas a través de las cuales abordar la práctica del entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad

# Flexibilidad

## Programa de estudio

### Contenido

Clases grabadas prácticas

Se llevarán a cabo ejercicios para concientizar y entrenarse en torno a los siguientes ejes de trabajo:

- Acondicionamiento general: la movilidad articular, el estiramiento dinámico, la movilidad de columna, pandiculaciones y el aumento de temperatura para facilitar la deformación del tejido conectivo.
- Técnicas de estiramiento: Lógica y diversidad de estiramientos y la utilización de técnicas específicas de facilitación neuromuscular propioceptiva.
- Ejercicios globales básicos: se explicarán los ejercicios que pueden utilizarse para estimular de manera global y sistémica las diferentes líneas de tensión que componen las cadenas musculares.

Los docentes realizan una clase mensual, en vivo por la plataforma MEET

# Flexibilidad

## Información general

Se entregará 1 clase práctica grabada por semana donde se mostrarán ejercicios completos para el desarrollo general de la flexibilidad con los principios fundamentales de su aplicación práctica. También se proveerá el material teórico.

**Duración:** El curso dura 2 meses,

### Modalidad virtual:

El cursado es 100% virtual. Las clases son grabadas a modo de poder contar con las mismas en todo horario. Se suben los días viernes o sábados, dependiendo de la docente.

Tanto el link de descarga como el material teórico son compartidos a los alumnos a través del grupo de WhatsApp. Quien desee, puede también solicitar el envío del material y links de descarga por mail. Los alumnos deben comprometerse a reenviar dicha clase ejecutada por ellos y filmada en el transcurso de la semana siguiente, para poder ser corregida por el personal docente y así también poder recibir las devoluciones pertinentes.

### Forma de evaluación

Al terminar cada año se evaluará a los alumnos con un examen teórico y práctico, cada alumno lo hará según su modalidad, presencial o virtual informando a su debido tiempo de los contenidos del mismo. En el caso de no aprobar alguna materia, o que el docente evalúe que el alumno necesita reforzar la materia, el tiempo decursado puede extenderse.

El examen final donde el alumno se recibe de Profesor tiene un valor adicional (equivalente a un mes de cursado).

+50 PROFESORADOS +300 EGRESADOS +30 PROFESORES ACTIVOS

¡Sumate a nuestra comunidad!



movimientos\_del\_alma

20 años formando profesionales de la danza

**MA**  
Movimientos del Alma



Movimientos del Alma

## Sobre Movimientos del Alma, ¿Quiénes somos?

Movimientos del alma nace en la ciudad de Córdoba en el año 2000, de la mano de su directora Jimena de la Fuente. En 2010 inauguramos nuestra primera una sucursal en Río Ceballos, y en el 2019 nos expandimos hacia La Calera con una segunda sucursal.

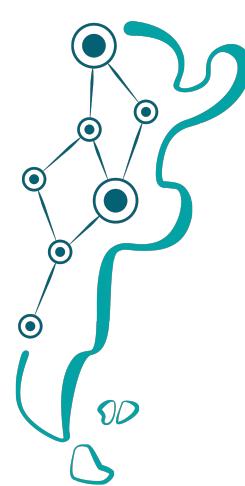
De la mano de nuestro equipo de profesionales especializados en cada materia, poseemos un rico trabajo de actualización e innovación constante de nuestras actividades.

Nuestra escuela además siempre ha sido galardonada en los primeros puestos de competencias Nacionales e internacionales, lo que refleja la calidad de nuestros alumnos

## CERTIFICACIONES DE NUESTRAS FORMACIONES

La Cámara Argentina para la Formación Profesional y la Capacitación Laboral es una entidad de carácter civil sin fines de lucro que reúne a los centros de enseñanza, capacitación laboral y profesional en el ámbito de la educación no formal y/o que brindan un servicio en la educación formal, incluyendo instituciones, asociaciones, federaciones, cooperativas y personas entre cuyas actividades se encuentre la prestación de servicios educativos en el ámbito de la capacitación.

Movimientos del Alma es parte de esta asociación mediante un control riguroso de sus planes de estudio, docentes a cargo, etc, Ser asociados nos permite junto a la Cámara poder certificar nuestras formaciones tanto Nacionales como Internacionales dándole a la danza un marco profesional del más alto nivel avalados además por 24 años de experiencia en la formación de bailarines y profesores.



**CÁMARA ARGENTINA**  
PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y LA CAPACITACIÓN LABORAL



# Flexibilidad

## Valor del profesorado

### ARGENTINA

MATRÍCULA ANUAL	\$25000
CUOTA MENSUAL	
AGO-SET- OCT	\$45000
NOV - DIC	\$50000
ENERO- FEBRERO	\$55000

#### Formas de pago para alumnos en Argentina

##### TRANSFERENCIA BANCARIA

•Lemon  
Titular: María Jimena De La Fuente  
CVU: 0000168300000000435792  
Alias: matraco.roclar.LEMON  
Lemontag: mdelafuente2022

MERCADO PAGO  
Maria Jimena de la Fuente  
CVU: 0000003100043958747564  
Alias: movimi.del.alma.  
CUIT/CUIL: 27283431776

### LATINOAMERICA

MATRÍCULA ANUAL	USD\$25
CUOTA MENSUAL	USD\$75

### ESPAÑA

MATRÍCULA ANUAL	€ \$25
-----------------	--------

#### Formas de pago para alumnos extranjeros

- 1) Vía Paypal al mail: jime80dlf@gmail.com
- 2) Transferencia por Western Union a María Jimena de la Fuente. DNI: 28343177 CP 5000 | Córdoba, Argentina
- 3) Pago en criptomonedas

### CERTIFICACIONES

NACIONAL PARA ARGENTINA	\$35.000
INTERNACIONAL ARGENTINA	\$50.000
INTERNACIONAL LATINOAMERICA	USD \$100

Para dudas, consultas o información sobre cuestiones administrativas, comunicarse con:  
Sr. Eduardo - +54 9 3425 48-2846 (WhatsApp)

20 años formando profesionales de la danza

