

## CICLO DE TALLERES EN ARTE Y YOGA

***Ciclo de talleres electivos para profundizar en temáticas relacionadas al Yoga, el Arte y la Meditación. Las propuestas se desarrollarán de forma presencial y virtual en la Facultad de Arte y Diseño de la Universidad Provincial de Córdoba, Ciudad de las Artes, entre agosto y noviembre del 2024. Se podrá participar del ciclo completo u optar por algunos de los talleres.***

Estas formaciones están dirigidas a personas interesadas en las disciplinas del Yoga y el Arte.

Docentes y estudiantes de las carreras afines a la UPC. Público en general con o sin conocimientos previos en estas disciplinas y/o practicantes de yoga.

El objetivo principal para este ciclo de talleres es ofrecer propuestas vivenciales, artísticas y contemplativas que permitan reconocer al yoga como un arte en sí mismo en vinculación con el arte de la danza, la música, las artes visuales, etc.

Nos interesa traspasar la dimensión física y tangible de toda manifestación para explorar las posibilidades mentales, espirituales y creativas que nos ofrecen estas disciplinas en su estado de integración.

Desde esta mirada nos surge explorar conocimientos relacionados a la filosofía, mitología y aspectos más profundos como la conciencia corporal desde la anatomía, el pranayama y la meditación.

Este ciclo de talleres estará guiado por la indagación sensorial, la autopercepción, la creación, el movimiento consciente, el contacto, la respiración, la voz, lo sensible, la receptividad, la escucha interna externa, el silencio, la imagen, la forma, la abstracción, el relato, lo místico, la acción y no acción como algunos de los modos para acercarnos a vivenciar el arte y el yoga desde la expresión singular y grupal.

A su vez, cada taller abordará diferentes temáticas como los cinco elementos, el arte Zen, el cuerpo, la voz, la conciencia corporal, el Ser y la conciencia, la conciencia universal, la gestualidad y la fluidez entre otros, para crear en su conjunto un ciclo de profundización y experimentación en el Arte y Yoga.

## LAS PROPUESTAS QUE SE DESARROLLARÁN

- **“TALLER DE MEDITACIÓN Y PRANAYAMA”**

**Dictado por Laura Dalmasso el sábado 10 de agosto, de 09:00 a 12:00hs.** (presencial y virtual).

Sobre la propuesta:

El encuentro está dedicado a todas las personas, con o sin experiencia en meditación o pranayama, que quieran experimentar de manera directa la manifestación de los cinco elementos en los cuerpos físico, orgánico, energético, intelectual y espiritual. A través de distintas técnicas respiratorias, le daremos a la mente la oportunidad de hacer foco en el momento presente, de percibir con detalle la gran variedad de sensaciones que supone la experiencia de Ser Conciencia dentro de un cuerpo.

*\*Será útil traer ropa cómoda y algún elemento para sentarse en altura (manta, taco de yoga, safu).*

- **TALLER “EL CUERPO Y SUS RAZONES “MOVIMIENTO, AUTONOMÍA Y CONCIENCIA CORPORAL.**

**Dictado por Romina Schamun el sábado 31 de agosto de 09:00 a 12:00 hs.** (presencial y virtual sincrónico).

Sobre la propuesta:

Aprender a mantener una buena postura requiere de equilibrio, coordinación, fortalecimiento de grupos musculares antigravitacionales y de una respiración consciente. Todo puede ser tomado por nosotros mismos, siempre y cuando se desarrolle en cada sistema tanto interoceptivo ( es la capacidad para percibir los sentidos y estímulos externos) y propioceptivo ( capacidad de percibir , sentir, identificar y procesar las señales internas que transmite el propio cuerpo) . Pero por las múltiples actividades en las que estamos inmersos nos distanciamos de los procesos orgánicos y emocionales, volviéndonos cada vez más inconscientes de las señales internas. El sistema nervioso vegetativo tiene una amplia distribución en el organismo con nervios que se extienden desde el cerebro y la médula hasta los órganos internos y músculos. Aunque están fuera

de nuestro control por ser involuntarios, existen técnicas que ayudan a que se sienten y se vuelvan voluntarias.

Con este taller aprenderemos la importancia de conocer nuestra fisiología y anatomía del sistema nervioso autónomo y riñón en relación a los trastornos que se presentan como por ejemplo la ansiedad. Aprenderemos posturas y movimientos que ordenaron y ayudarán a recuperar la conciencia corporal.

- **TALLER “LA VOZ COMO RECURSO PARA LA MEDITACIÓN”**

**Dictado por Laura Tourn el sábado 14 de septiembre en el horario de 10:00 a 13:00 hs.**

(presencial y virtual).

Sobre la propuesta:

Auto armonización por medio de la voz.

Prácticas para promover la propiocepción mediante la exploración de la vibración y el sonido de la

voz.

Recursos de Humming, Toning y respiración. Armonización y sintonización grupal. Ir al encuentro y trascender la individualidad mediante el sonido circular.

- **TALLER “EL CUERPO EN LA TRAMA VINCULAR”. MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO-DANZA”**

**Dictado por Greta Manuela Fili, el sábado 19 de octubre de 10:00 a 13:00 hs. (Solo presencial).**

Sobre la propuesta:

Este taller se centra principalmente en prácticas de meditación en movimiento y danza en duplas, invitando a indagar en el movimiento vital en contexto. Descubrirse y posicionarse corporalmente dentro de la trama relacional, creando maneras más auténticas, amorosas y armónicas.

Ejes:

El cuerpo sensible: Registro de las propias sensaciones y necesidades.

La conciencia de uno mismo en el vínculo: Del espacio personal al total y del personaje al movimiento auténtico.

La comunicación: Ampliar la escucha. Recursos expresivos. Sintonización para el

entendimiento.

El arte de hacer contacto: El impulso de fundirse – bordes, presencia y diálogo corporal.

Crear y recrearnos juntos.

Es necesario asistir con: mat, manta, cuaderno y lapicera.

Se sugerirá material de lectura para los interesados/as en profundizar en las nociones abordadas.

- **TALLER “YOGA ELEMENTAL”**

**Dictado por Vanina Perera el sábado 9 de noviembre en el horario de 10:00 a 13:00 hs.**  
(presencial y virtual).

Sobre la propuesta:

Abordaremos los cinco elementos desde la Filosofía y Mitología del Yoga, lo que permite entender la vinculación entre la humanidad y la naturaleza; y la Conciencia Universal, su presencia en la anatomía energética, y cómo balancearlos desde el Ayurveda

El taller propone además un abordaje práctico que enlaza estos conceptos con principios biomecánicos.

- **TALLER “EL ARTE ZEN EN LA PINTURA Y EL DIBUJO”**

**Dictado por Nicolás Machado el sábado 30 de noviembre de 10:00 a 13:00 hs.** (Solo presencial)

Sobre la propuesta:

El taller tendrá una parte teórica que abordarán los siguientes temas: La secta contemplativa Zen, el Budismo. Características generales del Zen. El Arte del Zen, Introducción y desarrollo del Zen en Japón. Influencia del Zen en el arte del Japón. Influencia de la pintura china de la secta Choan en Japón. Pintura del Zen en Japón. El “Arte del té” y el Zen. Los jardines japoneses y el Zen. Cerámicas japonesas relacionadas con el Zen. Y por último la Influencia del Zen en la cultura y el arte. Parte de estos temas son abordados en el libro “El Zen y el arte japonés” de Fernando Gutiérrez. Además tendrá una parte práctica y técnica de producción del dibujo y la pintura Zen, por lo que requiere

llevar materiales como tinta china, pinceles, plumines, papeles para acuarela o de grueso gramaje.

### LUGAR Y MODALIDAD

Todos los talleres se desarrollarán de forma PRESENCIAL, con la opción de virtualidad solo en cuatro de ellos, en la Facultad de Arte y Diseño de la UPC. Av. Pablo Ricchieri 1955, Ciudad de Córdoba.

### CERTIFICACIÓN

Se entregará certificado de asistencia y participación del taller o ciclo completo realizado emitido por la misma Institución.

### EQUIPO DOCENTE

- Laura Dalmaso
- Laura Tourn
- Greta Manuela Fili
- Vanina Perera
- Romina Schamun
- Nicolás Machado

Coordina:

Pamela de la Vega - Nicolás Machado

### VALOR E INSCRIPCIÓN

Para inscribirse es necesario completar el siguiente formulario:

<https://forms.gle/5Nnmo2BVe1UXoVQY6>

**LOS CUPOS SON LIMITADOS.**

### INVERSIÓN:

Valor por taller \$27.000 pesos.

Valor por el ciclo completo (6 talleres) \$125.000 en un pago.



FACULTAD DE  
ARTE Y DISEÑO

UPC UNIVERSIDAD  
PROVINCIAL  
DE CÓRDOBA



CÓRDOBA  
*Seguimos haciendo*

**FORMA DE PAGO:**

Una vez completado el formulario se enviará a su correo electrónico un cupón de pago y se deberá enviar el comprobante de pago al correo mencionado abajo para completar la inscripción