

Voz, Pandereta y Baile.

En qué consiste:

* La primera hora de cada día vamos a dedicársela al **canto**. ENTRENAMIENTO VOCAL PARA CANTAR MÚSICA TRADICIONAL. Nociones básicas del funcionamiento de la voz, conocimiento de la respiración y aprovechamiento para la voz cantada. Análisis básico del sonido vocal en la música tradicional y cómo reproducirlo. Ejercicios y entrenamiento para evitar el sobreesfuerzo de las cuerdas vocales.

* El grueso del curso está dedicado a la **pandereta y al baile**. EL BAILE DE PANDERETA. La formación consiste en aprender una selección de bailes tradicionales. Por un lado veremos la técnica, ritmos y estructura con la que se interpretan a la pandereta y por otra, los pasos y las formas del baile. Para la pandereta está recomendado tener un nivel avanzado para poder tocar a la velocidad del baile.

* Por último, cada tarde al finalizar las clases, tendremos un espacio para recoger y mimar nuestros cansados cuerpo, voz y mente, con prácticas de movimiento consciente, estiramientos y relajación. YOGA Y RELAJACIÓN, primordial para descargar nuestros brazos, piernas, voz y mente.

Horarios:

Viernes 13 de agosto	Sábado 14 de agosto	Domingo 15 de agosto	Lunes 16 de agosto
09,30h Recepción- presentación			
10,00h Entrenamiento vocal	10,00h Entrenamiento vocal	10,00h Entrenamiento vocal	10,00h Entrenamiento vocal
11,00h Pandereta y baile	11,00h Pandereta y baile	11,00h Pandereta y baile	11,00h Pandereta y baile
13,00h Descanso	13,00h Descanso	13,00h Descanso	13,00h Descanso
13,15h Pandereta y baile	13,15h Pandereta y baile	13,15h Pandereta y baile	13,15h Pandereta y baile
14,30h Comida	14,30h Comida	14,30h Comida	14,30h Comida
16,30h Pandereta y baile	16,30h Pandereta y baile	16,30h Pandereta y baile	
19,30h Yoga y relajación	19,30h Yoga y relajación	19,30h Yoga y relajación	
20,30h Fin	20,30h Fin	20,30h Fin	

Se necesita:

- * Pandereta
- * Libro “La pandereta en Castilla y León: técnica y repertorio”
- * Ropa cómoda y calzado cerrado y cómodo
- * Esterilla
- * Lápiz
- * Botella y/o vaso de agua

Precio: 150€

Incluye todas las formaciones y la comida de los 4 días
No se puede acceder a días o clases sueltas

Medidas COVID:

Se cumplirán las medidas vigentes en el momento tanto en aforo, distancias, uso de productos desinfectantes y mascarillas.

Los Profesores:

Mapi Quintana

Se licenció en la especialidad de Canto Jazz en el Conservatorio de Amsterdam. En el mismo centro realizó un Master de canto jazz, donde empezó su trabajo de integración de la música tradicional asturiana en el jazz. Profesora Master Certificada (CMT, siglas en inglés) de Estill Voice Training System, impartiendo cursos y talleres en Europa y América. Desde hace más de 25 años ha trabajado con músicos de América, Europa y Asia y ha formado parte de numerosos proyectos musicales todos vinculados al jazz, la improvisación y el folklore, como por ejemplo Tierra, Bernie's Lounge, De Miguel Wolfe y Quintana. Hasta la fecha tiene publicados nueve discos, siendo el último "Severina" (2014, EBF) a dúo con el buzukista ya fallecido Elías García.



* Cris Zagaleja

Es librera y panderetera. Está a cargo de La Leona, una pequeña librería de lance que guarda entre sus estantes cerca de 30.000 ejemplares. Su principal afición está ligada al estudio e interpretación del repertorio vocal de tradición oral, sobre todo a la música y al repertorio de pandereta, un instrumento que histórica y mundialmente está ligado a las mujeres y que tiene una técnica tan compleja como fascinante. Desde hace ocho años es profesora de pandereta y este invierno ha publicado el primer tutorial sobre el instrumento, que aúna la técnica y 140 ejemplos de repertorio, llamado a convertirse en referente para todo aquél que quiera aproximarse al instrumento. www.criszagaleja.com



* Jorge Nadanta

Jorge Nadanta es profesor de yoga y meditación, teatrero y músico. En una cosa u otra, no puede evitar contagiar la atención sensible hacia un@ misma y lo que de verdad importa. Se encontró con el yoga en un curso teatral y ha continuado practicando desde entonces, a veces por su cuenta y a veces con profesores, hasta llegar a formarse como profesor y caminante del Yoga en diferentes escuelas: Escuela Naradeva, Escuela Om Shree Om con Christine Mac Ardle, los cursos de Swami Purohit. Se encuentra en un proceso continuo de estudio e investigación en las líneas que más le interesan (Yogaterapia, Historia del Yoga, Yoga como herramienta de cambio social...) www.crecimientocreativo.com



Dónde dormir:

Recomendamos para la gente que tenga que alojarse, la casa rural "Pico Llanillo" de San Miguel del Arroyo, que además ofrece descuento a cada participante y un precio especial por las 4 noches. (Mucho mejor si compartes habitación con alguien, si no ellos te cuentan las opciones) Dispone de cocina, así que podrías cenar y/o desayunar allí.

Casa rural "Pico Llanillo"

info@casaruralepicollanillo.com

C/ La Ronda, 43 San Miguel del Arroyo Valladolid 47164

983 697 095 • 616 766 897 • 696 720 789