

ESCUELAS CULTURALES

LA NUCÍA · CURSO 2024-2025



PRIMERA CLASE GRATUITA

Concejalía de Cultura · Auditori i Centre Cultural La Nucia

ÍNDICE

06	Escuela Unió Musical La Nucía
08	Escola de Danses Tradicionals
09	Escuela de Danza La Nucía
10	Escola de Ball Modern Les Nits
12	Escuela de Danzas +
14	Escuela de Teatro
15	Escuela de Interpretación Poética
16	Escuela de Arte
17	Restauración de muebles antiguos
18	Centro de Perfeccionamiento Musical Franz Liszt
19	Escuela de Música Moderna
20	Escuela de Danza Social Wendy Dance
21	Escuela de Samba-Reggae
22	Yoga



Las Escuelas del Auditori i Centre Cultural La Nucia se integran dentro del amplio proyecto de la Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de La Nucía para dar una oferta variada a todos los ciudadanos de nuestro municipio, especialmente a ellos por ser nuestra primera preocupación, y también a las personas interesadas que residen en otros municipios de la Marina Baixa o de otras comarcas.

Desde que impulsamos en el Ayuntamiento de La Nucía la construcción del *Auditori*, convertido en un referente artístico por su trayectoria, consideramos que tenía que ir más allá de un edificio destinado sólo a actuaciones y tenía que ofrecer además unas instalaciones adecuadas para atender otras necesidades culturales. Así, la idea de unir a una gran sala de actuaciones un Centre Cultural que acogiera la Biblioteca Municipal de La Nucía, espacios para colectivos musicales y artísticos de La Nucía, salas de exposiciones y actos, y de forma especial salas para escuelas de arte, danza, música, teatro y cursos variados, es la que está dando, desde el año 2007, una respuesta más completa a los ciudadanos.



Por ello, me alegra que personas con inquietudes muy variadas, de todas las edades, desde la infancia hasta edades avanzadas, estén disfrutando en el Auditori i Centre Cultural La Nucia de unas posibilidades que ciudades de mayor tamaño que La Nucía no tienen aún. Y que los niños, jóvenes y adultos aprendan y disfruten en las Escuelas de Cultura de La Nucía, implicadas también en colaborar en actos benéficos y sociales del municipio, es lo que hace que valga la pena todo el proyecto cultural de La Nucía.

Bernabé Cano García
Alcalde-presidente del
Ayuntamiento de La Nucía



La cultura es un bien esencial y necesario reconocido en la Constitución española.

Las instituciones públicas deben propiciar el acceso del mayor número posible de ciudadanos a la cultura.

Igualmente, las instituciones públicas, en colaboración con los agentes culturales, deben facilitar el desarrollo cultural de la sociedad.



Dentro de los objetivos establecidos por la Concejalía de Cultura de La Nucía destacaríamos los siguientes: proteger y promover la riqueza del patrimonio cultural tangible e intangible de La Nucía y fomentar y desarrollar la creatividad personal o colectiva y el respeto a variadas manifestaciones culturales.

Para conseguir dichos objetivos, nos proponemos coordinar las actividades municipales para dar a conocer y poner a disposición del municipio las mismas ofrecidas por nuestros talleres y escuelas.

A modo de conclusión, pretendemos con esta guía de las escuelas del Auditori i Centre Cultural La Nucia, invitar a todos los ciudadanos a la participación en la vida cultural del pueblo.

Pedro Lloret
Concejal de Cultura

ESCUELA DE MÚSICA DE LA UNIÓN MUSICAL LA NUCIA

DIRIGE: RAMÓN LORENTE

Escuela de Grado Elemental reconocida por la Conselleria d'Educació -Centro 03014046-

INSTRUMENTOS

- Flauta
- Oboe
- Clarinete
- Saxo
- Trompa
- Trompeta
- Trombón
- Bombardino
- Tuba
- Fagot
- Percusión
- Guitarra
- Piano
- Violín

ESPECIALIDADES

- Coro, conjuntos instrumentales, Banda Jove
- Fasolet: Metodología para la etapa de iniciación musical de 3 a 7 años.
- Iniciación a la música desde los 7 años.
- Lenguaje Musical de grado elemental.
- Música para adultos



GENERAL

Inicio del curso: 09 de septiembre

Inicio FASOLET: octubre

Matrícula abierta: Hasta el 31 de octubre

Horario: de 15:30 a 22:00 horas.

Matrícula durante septiembre: 50 €

Contacto / + info: 651 527 351 / 653 753 947

culturalanucia.com
<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escuela-de-musica-umln/>

www.umlanucia.org

[facebook.com/umlanucia/@UMlaNucia](https://www.facebook.com/umlanucia/@UMlaNucia)



Para ser alumno de la Escuela de Música de la UM La Nucía, es requisito indispensable ser soci@ o hij@ de socio de la Unión Musical.

Cuota socios:
15€ / anual

ESCOLA DE DANSES TRADICIONALS

DIRIGE: ALICIA GOMIS

MATERIAS

Bailes tradicionales de la Comunidad Valenciana.

GENERAL

- Profesorado federado por la Federación Valenciana de Folklore.
- Dos primeras clases gratuitas.

HORARIOS:

A convenir

PRECIOS:

25 €/mes empadronados
30 €/mes no empadronados
Matrícula: 10 €

Inicio del curso: octubre

 culturalanucia.com
<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/danses-tradicionals/>

Contacto: 607.82.80.99



La *Escola de Danses Tradicionals* de La Nucía es una escuela de educandos con niñ@s a partir de los tres años, y con adultos sin límite de edad.

La escuela trabaja para que desde pequeños aprendan a amar nuestras tradiciones y conozcan a niñ@s que, como ellos, son el futuro de los grupos actuales.

Actualmente la *Escola de Danses Tradicionals* de La Nucía trabaja centrando sus esfuerzos en recuperar las tradiciones propias de La Nucía y de la Marina Baixa, especialmente para fechas y momentos especiales como el *9 d'Octubre*, *Festes d'Agost de La Nucía*, *Festes de Sant Vicent del Captivador*... que conectan los tiempos actuales, tan digitales, con un pasado no tan lejano con sus raíces, *arrels, música i dansa*.

ESCUELA DE DANZA DE LA NUCÍA

DIRIGE: BEATRIZ VAELO

GENERAL

- Clases para alumnos/as de todas las edades a partir de 2,5 años.
- Clases de lunes a viernes (tardes) y sábados por la mañana.
- Grupos separados por edades y niveles.
- Mínimo 2 clases semanales (1 h. de Clásico y 1 h. de español)

PRECIOS:

Matrícula anual: 32€
•Empadronados: 38 €/mes
•No empadronados: 44 €/mes
•Hora adicional semanal: 10 €/mes

Inicio del curso:

septiembre

 culturalanucia.com
<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escuela-de-danza-la-nucia/>

Contacto: 645 524 123

 www.facebook.com/escueladedanzalanucia



MATERIAS

BALLET CLÁSICO

- Barra, Centro, Diagonales
- Elasticidad
- Puntas
- Coreografías
- Bailes de Carácter
- Preparación de Exámenes **Royal Academy of Dance** (Exámenes en el propio centro)



BAILE CLÁSICO ESPAÑOL:

- Escuela Bolera (Zapatillas y Castañuelas)
- Danzas Regionales y Folklore
- Estilización (Zapato y Castañuela)

ESCOLA DE BALL MODERN LES NITS

DIRIGE: HAZEL HILES

MATERIAS

DANZA MODERNA

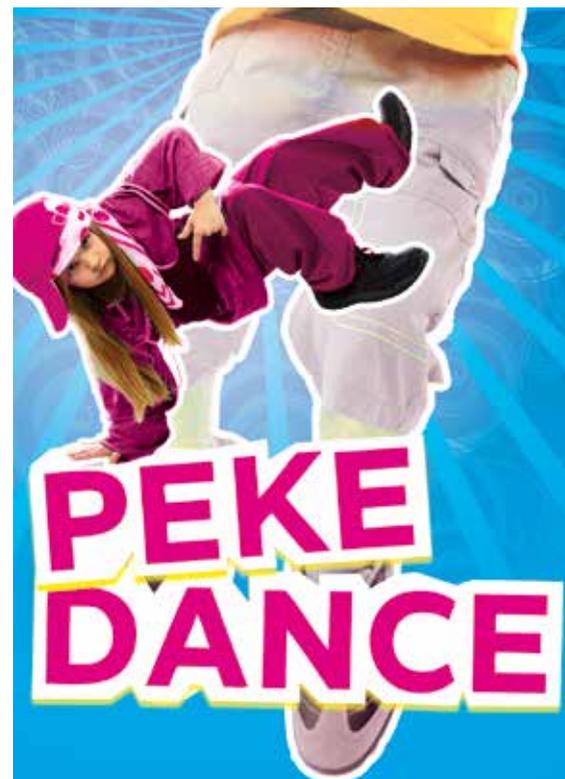
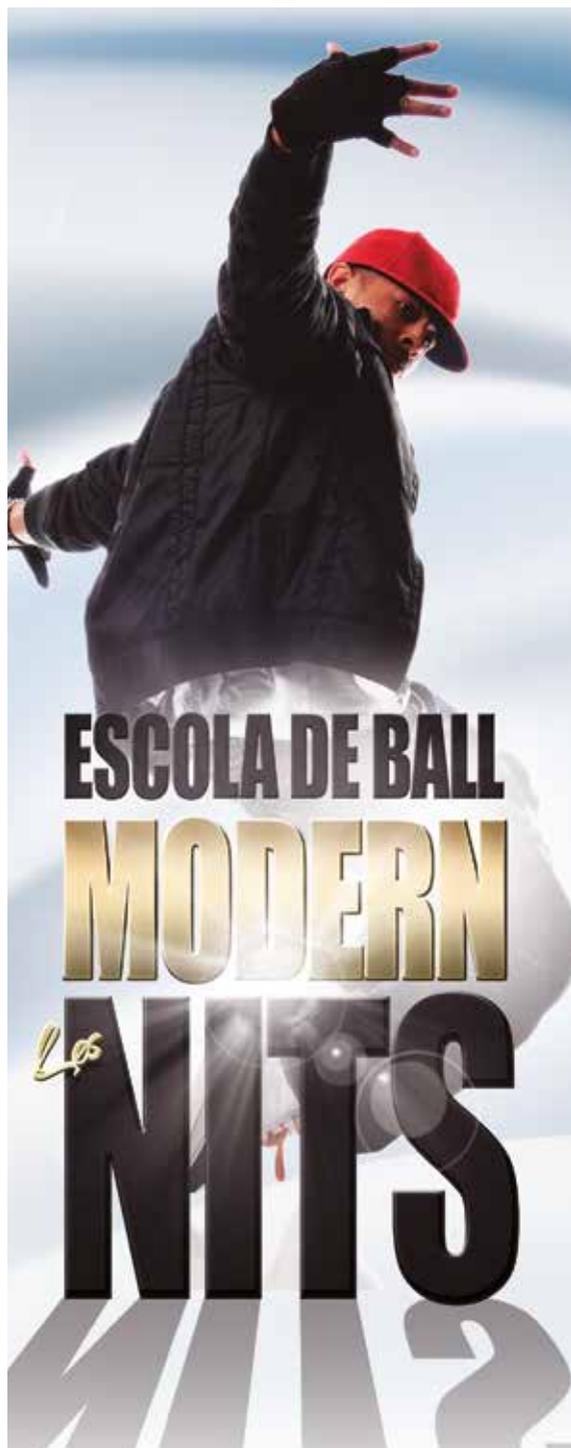
- Moderno
- Break Dance
- Hip-Hop
- Lyrical
- Elasticidad y acrobacia
- Claqué

Calentamientos coreografiados, diagonales, ejercicios y entrenamiento basado en el sistema internacional del ISTD, para una sólida base en las artes escénicas modernas, interpretación y expresión musical, preparación de actuaciones, juegos didácticos para la danza y mucho más!!!

Con dirección de Hazel Hiles, profesora con amplia trayectoria licenciada por The Royal Academy of Dance y cualificada en el sistema Imperial Society of Teachers of Dancing –ISTD-.

Con la colaboración y participación de profesores especializados en diversos estilos de danza urbana y moderna.

Profesor de Break Dance: Jorge Jiménez.



DANZA MODERNA PARA NIÑ@S DE EDUCACIÓN INFANTIL PEKE DANCE

Dirigido a niñ@s de 3 a 6 años. Iniciación en los movimientos, ritmos y pasos básicos de danza moderna, juegos y expresión corporal, psicomotricidad, preparación de pequeñas actuaciones, talleres de disfraces y maquillaje, flexibilidad... Disciplina, aprendizaje y diversión combinadas.

*Realizaremos un sencillo periodo de adaptación con los niñ@s que lo necesiten.

GENERAL

- Primera clase gratuita

PRECIOS: Matrícula anual: 20€

- 1 día/semana (mismo estilo): Empadronados: 30€/mes | No empadronados: 34 €/mes
- 2 días/semana (mismo estilo): Empadronados: 40 €/mes | No empadronados: 44 €/mes

Inicio del curso: 2 de septiembre

 culturalanucia.com

<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escola-ball-modern-les-nits/>

Contacto: 676 02 24 74 Hazel Hiles

hazelvi44@hotmail.com

ESCUELA DE DANZAS +

DIRIGE: ANABEL IBÁÑEZ

GENERAL

- Primera clase gratuita

PRECIOS:

- Matrícula anual: 30€
- Danzas Árabes: Iniciación. 1 hora/semana: 35€/mes
- Danza Pilates Adultos: 1,30 horas a la semana: 43€/mes
- Ballet para Adultos: 1,30 horas a la semana. 43€/mes
- Danza Pilates Niños (+6 años):
2 horas a la semana 48€/mes.
3 horas a la semana: 65€/mes.
- Danza Pilates estudiantes (menores de edad):
1,30 horas a la semana 38€/mes.
- Clases particulares personalizadas.
1 h: 35€ 1,30h: 48€
- **No empadronados: +4€**

Clases grupos reducidos de: 2, 3, 4, 5 o 6 alumnos.
Precio establecido por cantidad de alumnos en clase.

 culturalanucia.com
<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escuela-de-danzas-plus/>

Inicio del curso: 9 de septiembre

Contacto: 606 417 685

 Escuela de Danzas Anabel Ibáñez
 danzasanabelibanez
anabel_danza

Danza Pilates
+ Ballet Adultos
10%



DANZAS ÁRABES

Esta danza tan rica en ritmos nos ayuda a valorarnos y a querernos.

El trabajo está basado en movimientos independientes de la pelvis, el tórax y la cabeza, acompañado de sutiles movimientos de brazos, se desarrolla con armonía y fluidez.

- **Método ESTODA:** Essential Technique of Oriental Dance.
- **Elementos:** velo, bastón, alas de Isis, sable, candelabro...
- **Árabe Fusión:** Amplia tus conocimientos de danza árabe fusionando con movimientos de ballet clásico, danza moderna, danza española, danza hindú y de la Polinesia. Un amplio abanico de posibilidades para poder conocer y desarrollar.



DANZA PILATES

(Acondicionamiento físico o mantenimiento)
Uno de los entrenamientos más completos para cuidar nuestro cuerpo y mente y desarrollar cualquier tipo de danza. Se toma conciencia de los músculos y ligamentos que trabajan en cada movimiento aumentando tu seguridad y control, sin límite físico o de edad. Las clases van dirigidas a cualquier edad, género o condición física. Este sistema esculpe el cuerpo proporcionalmente, sirve para fortalecer, dar elasticidad y alargar el cuerpo de arriba a bajo y de dentro hacia afuera. Técnicas que se aplican:

- **PBT-** (Progressing Ballet Technique) de Marie Walton.
- **Kinesiología** aplicada a la danza.
- **Elasticidad y estiramientos de Danza Contemporánea** Martha Graham
- Trabajos en **barra, centro, suelo y diagonales.**
- **Elementos:** pelotas de diferentes tamaños, bloques, pesas, bandas y gomas .



BALLET CLÁSICO ADULTOS

Actualmente son bien conocidos los beneficios del ballet clásico a cualquier edad y sobre todo a partir de los 50. En mi escuela llevo más de 10 años de experiencia dando estas clases con muy buenos resultados.

Beneficios físicos:

- Mejora la postura corporal y previene dolores.
- Mejora la flexibilidad y tonifica el cuerpo.
- Permite mejorar el equilibrio, los reflejos y la agilidad de movimientos.
- Es bueno para la salud ósea.

Beneficios mentales:

- Una vía de escape que mejora la concentración.
- Relaja y desarrolla la memoria.
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima.
- Un gran aliado contra el estrés.

El alumno puede obtener estos beneficios mientras disfruta del aprendizaje de la danza, a su propio ritmo y de forma personalizada.



DANZA PILATES KIDS

Técnica con la cual el niño mejorará habilidades como la flexibilidad, la agilidad, la fuerza muscular y la velocidad en base a los movimientos de danza.

El método se basa en enseñar a los niños todos los fundamentos básicos que se necesitan para desarrollar las diversas habilidades para la danza pero de manera natural y divertida.

ESCUELA DE TEATRO LA NUCÍA

DIRIGE: KIKE DEL RÍO

OBJETIVOS

Este curso permite al alumno disfrutar del juego del teatro. Un espacio para educar el movimiento, trabajar la creatividad y la espontaneidad. Introducirse en el mundo de la interpretación a través de las técnicas, descubriendo las herramientas del actor.

MATERIAS

- Aplicación de los principios y técnicas de lenguajes expresivos del actor (vocal, corporal).
- Técnicas de relajación y activación.
- Técnica de interpretación y puesta en escena.
- Juego dramático y desbloqueo.
- Movimiento y sensorialidad.
- Improvisación y escucha activa.
- Voz y expresión corporal.



GENERAL

- **Teatro Infantil**
 - Profesor: Kike del Río
 - Miércoles (Horario a consultar)
 - Empadronados: 30 €/mes
 - No empadronados: 35€
 - Inicio del curso: 2 de octubre.
- **Teatro Joven y Adulto**
 - Profesor: Kike del Río
 - Miércoles (Horario a consultar)
 - Empadronados: 40 €/mes
 - No empadronados: 45€
 - Inicio del curso: 2 de octubre.

 culturalanucia.com
<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escuela-de-teatro/>

Contacto: 629.201.403

ESCUELA DE INTERPRETACIÓN POÉTICA

DIRIGE: SERGIO SEMPERE

OBJETIVOS

Proliferan constantemente las escuelas de teatro pero carecemos de una disciplina madre de toda interpretación. La poesía. No encontramos academias o lugares donde se nos enseñe a interpretar con el sentimiento y pasión que se merecen los versos y estrofas escritos por grandes poetas y poetisas de todos los tiempos. Nos convertiremos en rapsodas del arte de Calíope y Erató, musas de la poesía épica y amorosa.

MATERIAS

- Recitación poética de diversos países y estilos.
- Análisis métrico de poemas.
- Conocimiento y uso de recursos literarios.
- Biografías.
- Curiosidades literarias.
- Fusión musicoespresiva con el poema.
- Preparación de recitales.
- Evaluación personalizada



GENERAL

- **Horario:** Jueves de 19:30 a 21:30 h
- **Precios**
2 horas semanales
Empadronados: 30€
No empadronados: 35€
Matrícula anual: **15€** durante el mes de septiembre, para reserva de plaza.
- **Inicio:** 3 de octubre

 culturalanucia.com
<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escuela-de-interpretacion-poetica/>

Contacto: 686 441 277 (sólo whatsapp)
Mail: sergiosempere70@gmail.com

ESCUELA DE ARTE

DIRIGE: TACHI LLORET



Las experiencias plásticas con el artista **Tachi Lloret** están planteadas para que puedan ser disfrutadas por todo tipo de personas independientemente del nivel de expresión plástica que tengan.

Muy personalizadas. Se profundizará según las necesidades e inquietudes de cada alumna/o.

Práctica de diferentes técnicas de expresión plástica y materiales para disfrutar y emocionarse con texturas, volúmenes, degradados o claro oscuros. Se incluyen también charlas sobre la historia del arte desde la prehistoria hasta las vanguardias pasando por Egipto, arte románico, gótico, barroco, renacentista, romántico y otros.

Además con propuestas terapéuticas para personas con problemas económicos y/o de inserción social para desarrollar su autoestima y la creación de nuevos vínculos sociales.

El artista Tachi Lloret, licenciado por la Universidad de Bellas Artes de San Carlos de Valencia y con suficiencia investigadora por la Facultad de Bellas Artes de Altea, tiene una larga trayectoria como artista, con exposiciones individuales y colectivas e intervenciones en vivo en diferentes ciudades de



España y otros países, y también como profesor de artes plásticas en la Universidad de la Experiencia de la Universidad Miguel Hernández y en centros públicos de varios municipios de la Marina Baixa, Altea –su localidad natal-, l'Alfàs del Pi y Callosa d'en Sarrià.

Sus creaciones de pintura en vivo –“show live painting”- le han convertido en un artista solicitado en eventos sociales, benéficos, culturales, musicales y también deportivos como el Campeonato Mundial de Fórmula 1 en el que ha participado en diferentes temporadas del Gran Premio de Abu Dhabi y en otras ciudades.

- **Inicio:** 2 de Octubre. Miércoles (mañanas) de 10:00 a 12:30 h | Miércoles (tardes) de 19:30 a 21:30 h
- **Precios:** 35 €/mes empadronados / 40 €/mes no empadronados

 culturalanucia.com <https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/tachi-lloret/>

Contacto: 96 689 75 70 / 691 06 03 14

RESTAURACIÓN DE MUEBLES ANTIGUOS

DIRIGE: PILAR MONTERO

MATERIAS

Empleo de métodos tradicionales

- Preparación de la madera.
- Decapado
- Tratamiento de tintes
- Barnizado a muñequilla
- Diferentes acabados naturales y policromados.
- Dorado al mixtión.
- Tapizado básico.

• Recuperación de muebles

- Estilos: Shabby Chic y antiguos
- Preparación de la madera
- Técnicas de decapados, pátinas a la cera, óleos...
- Aplicación de transferencias
- Decoupage
- Decoración de servilletas
- Estarcidos

Imparte: Pilar Montero, licenciada en Geografía e Historia, especializada en Arte. Universidad Complutense de Madrid



GENERAL

• Horarios

- Martes de 17:00 a 20:00 horas.
- Jueves de 17:00 a 20:00 horas.

• Precios

- 1 día a la semana:
 - 55 €/mes empadronados
 - 60 €/mes no empadronados
- 2 días a la semana:
 - 70 €/mes empadronados
 - 75 €/mes no empadronados

• **Inicio del curso:** 2 de octubre

 culturalanucia.com <https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escuela-de-restauracion/>

Contacto: 661 237 403

FRANZ LISZT

CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO MUSICAL

DIRIGE: ISTVÁN I. SZÉKELY

EDUCACIÓN PARA PIANISTAS

Este centro dirigido por el pianista y pedagogo húngaro István Székely es único en España por unir estudio musical con el perfeccionamiento de talentos especiales según la gran tradición de la escuela húngara de Franz Liszt.

OBJETIVOS

El objetivo del Centro es la educación musical de alto nivel y la preparación para concursos nacionales e internacionales, conciertos y recitales de piano, siempre en el campo de la música clásica, ofreciendo, de la mano de uno de los pedagogos de piano más refinados en España, un trabajo especial con talentos musicales, tanto infantiles como adolescentes y jóvenes.

TITULACIÓN

Los alumnos del nuevo centro tendrán la oportunidad de obtener una titulación, reconocida internacionalmente, que aportará la Associated Board of the Royal Schools of Music –ABRSM–.



Requisitos: Tras superar una audición, se trabajará únicamente con aquellos aspirantes que posean habilidades musicales elevadas.

Horarios: De lunes a viernes (tardes) y sábados por la mañana.

Sesiones en español e inglés.

Inicio del curso: 1 de septiembre

Precios: a partir de 35€

Descuentos especiales para empadronados en La Nucía.

 culturalanucia.com
<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/centro-franz-liszt/>
www.centrofranzliszt.com

Contacto: 622 732 277

ESCUELA DE MÚSICA MODERNA

DIRIGE: ROMÁN RODRÍGUEZ

MATERIAS

INSTRUMENTOS:

Guitarra eléctrica, bajo eléctrico, piano y teclados, batería, percusión moderna, canto moderno y combo (incluido los instrumentos de viento).

ASIGNATURAS:

- Lectura adaptada al instrumento
- Armonía elemental
- Educación auditiva
- Armonía avanzada
- Lenguaje musical
- Improvisación
- Composición
- Arreglos
- Informática Musical

GRUPOS:

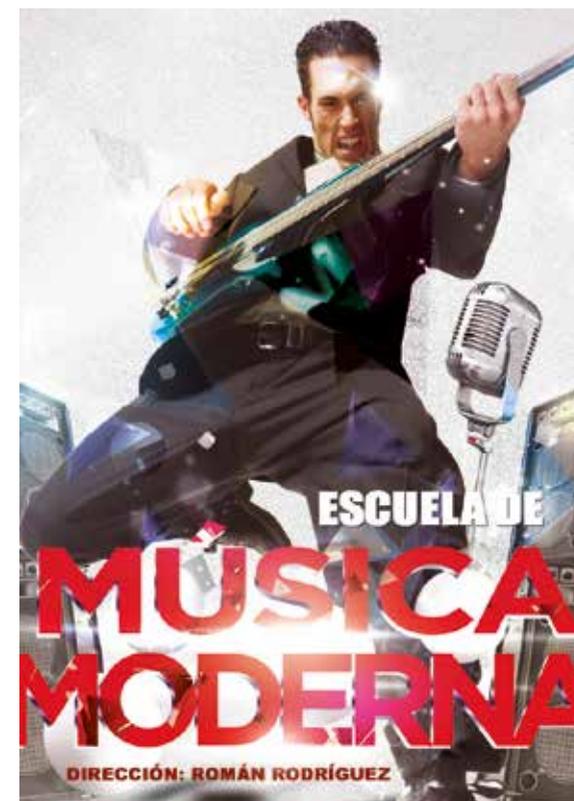
Ensayos de repertorio organizado por niveles. Diferentes combos. Jam session. Conciertos de alumnos.

TITULACIONES

Escuela pionera en ofrecer titulaciones oficiales europeas

NIÑOS

Iniciación a la música moderna para niños de +4 años.



GENERAL

- Grupos según niveles
- Estilos: pop, jazz, blues, rock, música latina...
- Una sesión colectiva de dos horas a la semana.

• Precios

- 50 €/mes empadronados
- 55 €/mes no empadronados

• Inicio del curso: septiembre

 culturalanucia.com
<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escuela-de-musica-moderna/>
www.n3musical.com

Contacto: 676 450 843

ESCUELA DE DANZA SOCIAL WENDY DANCE

DIRIGE: WENDY VIDAL

Título superior en Danza Contemporánea
Graduada en Pedagogía de la Danza

MATERIAS

BAILES DE SALÓN

- Tango Argentino
- Pasodoble
- Chachachá
- Fox y mucho más...

RITMOS LATINOS

- Salsa / Rueda cubana
- Bachata
- Kizomba

RITMOS AMERICANOS

- Rock&Roll / Boogie Woogie
- Blues
- Lindy Hop
- Solo Jazz

MONOGRÁFICOS

- Sevillanas
- Bailes de boda

ESPECIALIDADES

- Técnica
- Estilo
- Musicalidad
- Coreográficos



GENERAL

Organización de grupos según estilo y niveles. Habrá un número máximo y mínimo de alumnos por grupo.

Horarios:

Lunes y miércoles de 20:45 a 21:45 horas,
Martes y jueves de 19:45 a 21:45 horas.

Precios:

35€/mes empadronados | 39€/mes no empadronados
10€ Clase suelta (15€ no alumnos)

Inicio del curso: 9 de septiembre

 culturalanucia.com
<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escuela-de-danza-social/>

www.estoeswendydance.com

Contacto: 654 62 80 04

ESCUELA DE SAMBA REGGAE

DIRIGE: JOSE M^a MARTÍNEZ

El samba-reggae es la fusión entre la samba de Rio de Janeiro y el reggae de Jamaica. Esta fusión empezó a tocarse en Salvador de Bahía (Brasil) desde donde se ha extendido hacia todo el mundo. Nosotros nos vamos a centrar en la percusión del samba-reggae, más conocido como batucada. Es una de las varias modalidades de percusión que hay en Brasil y tiene su estilo propio. Propiedades beneficiosas para el estado de ánimo de las personas, ya que tus problemas se olvidan cuando empuñas una maza y golpeas el tambor. Se potencia el trabajo en equipo y el respeto a los compañeros que comparten tu misma afición.

ESCUELA DE BATUCADA

Te dejamos el tambor y las mazas. El cinturón, la protección auditiva y la protección para las piernas corren por cuenta del alumno. Técnica de diferentes instrumentos y ritmos para tocar en grupo. A partir de 11 años



• Horarios

En función de la formación de grupos
Lunes de 19:00 a 21:00
Miércoles de 19:00 a 21:00

• Precios

-20 €/mes empadronados
-25 €/mes no empadronados

 culturalanucia.com
<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escuela-de-samba/>

Contacto: 606 667 060

ESCUELA DE YOGA

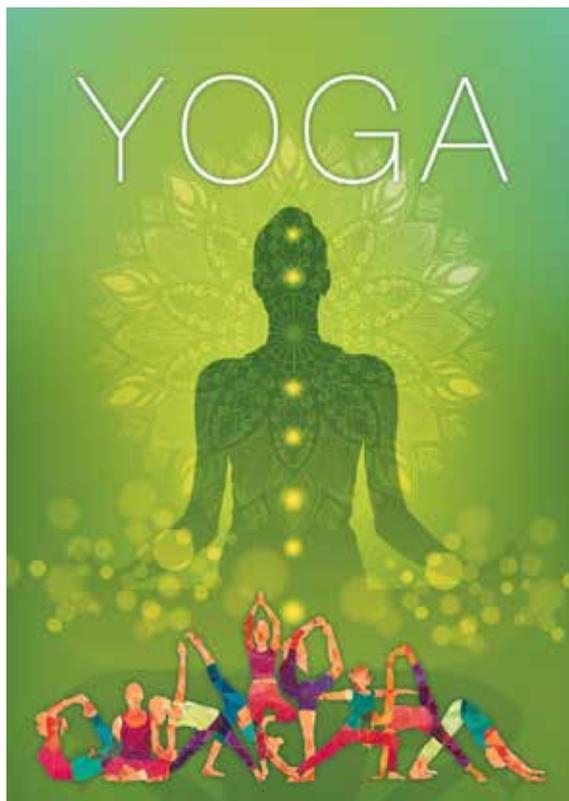
DIRIGE: JESÚS HERNÁNDEZ

El fin principal de la práctica del Yoga esta relacionado con desarrollar la capacidad de recuperar la calma ante cualquier situación difícil. Por esto es recomendado como una de las formas más efectivas de superar episodios de ansiedad o situaciones estresantes.

Cuando nuestra mente se estresa, el sistema inmunológico disminuye su capacidad de respuesta. Mente y cuerpo están unidos en este viaje de la vida, desde el Hatha-yoga, se trabaja con el cuerpo como base para llegar a obtener un equilibrio emocional que se refleja en un cambio de aptitud ante la realidad.

La vida no es lo que creemos que sucede sino cómo vivimos eso que sucede y para darnos cuenta nuestra mente necesita esta tranquila y clara. La atención es importante para poder tomar decisiones y con cada practica la cualidad de atención va mejorando.

Insomnio, crisis emocionales, dolores de espalda, ansiedad y se podrían incluir una cantidad enorme de situaciones que causan sufrimiento y la practica de Yoga es una manera sencilla y al alcance de cualquiera para poder vivir en paz de una forma saludable.



Horarios y precios

Mañanas: Lunes y miércoles de 9:30 a 10:30 h

Tardes: Martes y jueves de 18:00 a 19:15 h y de 19:30 h a 20:45 h.

Precios: 40€ empadronados y 44€ no empadronados

Inicio del curso: 9 de septiembre

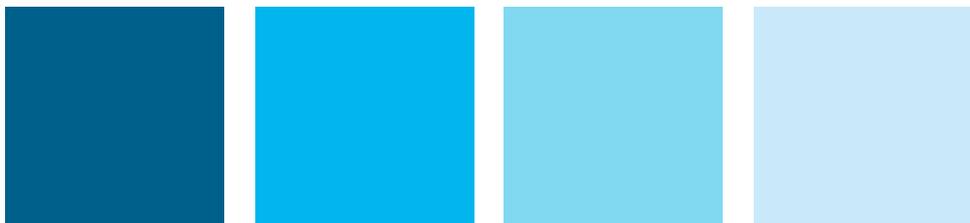
 culturalanucia.com
[https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/
escuela-de-yoga/](https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/escuela-de-yoga/)

Contacto: 610 247 636

jesusrastro@hotmail.com



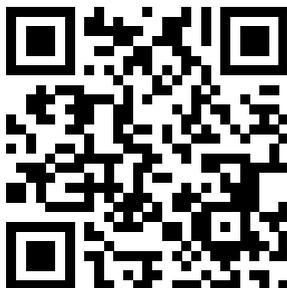
AUDITORI LA NUCIA



AUDITORI I CENTRE CULTURAL LA NUCIA

✉ Plaça de l'Almàssera n° 1
03530 La Nucía (Alicante) ESPAÑA

☎ Tel. 96 689 75 70
✉ cultura@lanucia.es
🌐 culturalanucia.com



Visita las escuelas del
Auditori i Centre Cultural La Nucia

culturalanucia.com

<https://culturalanucia.com/centre-cultural-la-nucia/#escuelas>