



HORARIO MARZO 2017

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10:00 - 11:30 AM	ATS Multinivel Prof. Yvonne					ATS Avanzado Prof. Yvonne
11:30 - 1:00 PM						ATS Intermedio Prof. Daniela Curso Preparatorio Prof. Maria
1:00 - 2:00 PM						ATS Flow Prof. Lisbeth
2:00 - 3:30 PM						ATS Básico Prof. Asly
5:15 - 6:30 PM	ATS Multinivel Prof. Lisbeth	Yoga Fusión Pilates Prof. Yvonne	Tribal Fusión Multinivel Prof. Yvonne	Yoga Fusión Pilates Prof. Yvonne		

+ TALLERES Y ACTIVIDADES ESPECIALES LOS DOMINGOS

NUEVA LEYENDA DE CLASES:

Curso Preparatorio = Preparatorio de Tribal

ATS Básico = ATS I

ATS Intermedio = ATS II

ATS Avanzado = ATS III y IV

CALENDARIO DE CLASES

Inicio de nuevo ciclo: 1era semana de marzo 2017 (lunes 27 de febrero – sábado 4 de marzo)

Evaluaciones generales: 3era semana de mayo 2017 (lunes 15 de mayo – sábado 20 de mayo)

Exámenes: finales de junio – principios de julio 2017

CALENDARIO DE CLASES YOGA PARA TUS CHAKRAS 2017

Febrero: Muladhara

Marzo: Svadhisthana

Abril: Maipura

Mayo: Anahata

Junio: Vishuda

Julio: Ajna

Agosto: Sahasrara



DESCRIPCIÓN DE CLASES Y NIVELES MARZO 2017

Yoga Fusion Pilates: Curso Integral Yoga para tus Chakras

Disciplina cuerpo-mente-espíritu.

Clase multinivel con énfasis en ejercicios de respiración "pranayama" y técnicas de alineación de postura del método pilates.

Secuencias de asanas estilo Hatha Yoga y ejercicios adaptados al nivel del grupo.

Incluye teoría del manejo de la respiración, tradición del yoga, uso de aceites esenciales y rollos de masaje.

ATSFlow

Clases de práctica multinivel para ATS que van desde los pasos más sencillos a los más complejos. Ideal

para practicar y pulir o para conocer el estilo de danza. Todos los niveles pueden aprovechar esta clase.

Durante esta clase se baila manera continua durante 1 hora con descansos para tomar agua cada 15 minutos.

Curso Preparatorio de Tribal

Es un curso intensivo para grupos pequeños que tiene por objetivo dar a conocer los aspectos básicos de la danza Estilo Tribal Americano (American Tribal Style = ATS). Contenido:

Postura, chinchines, ritmo maqsoum y baladi.

Floreos, barridos, undulación, ondulación, arco iris, taxem, paso del círculo, rotación de torso, camello, camello sentido, giro simple, giro reverse.

Pivot, árabe, shimmy, egipcio, reach and sit.

Formaciones (duo, trio cuarteto). Cambio de líder y rueda. Vuelo de pájaros. Rueda gigante.

Historia del ATS.

ATS Básico

Teoría: Tipos de ATS (Clásico, Moderno, Dialecto). Vestuario.

Chinchines militar. Ritmología

Pasos lentos: Propulsor, sacacorcho, sahra, maya, barrel, círculos de pecho.

Pasos rápidos: Shimmy turco 1/2 1/4 variación de brazos, arabic hip twist 1/2, bump 1/2, doble bump 1/2, choo choo arco, combo de pivot en rueda, sunanda, up2down3, giros rápidos, arabe 123, shimmy hombros y golpe cadera, shimmy árabe variación brazos y giro (ASWAT), shimmy turco variación brazos y giro (TSWAT).

Técnicas: Coro, fade, rueda perpetua, teoría de transiciones entre pasos.

ATS Intermedio

Pasos rápidos: Ghawazee y combo, reshamka, chico four corners, waterpot, wet dog, twist árabe con flourish, double back, sevillana egipcia, egipcio giro completo, triple egipcio, dragonfly.

Pasos lentos: Wrap around, layback, level drop, wrap around drop.

Pases de dúos: shimmy turco, chico, giros calibrados, dragonfly, torso twist, camello, barrel, sahra, wrap around.

Técnicas: fades, niveles, diagonales, progresiones.

ATS Avanzado

Chinchines: morrocan six. Todos los patrones con ambas manos dominantes.

Ritmos: nawari, chifeteli, ayoub, karatchi.

Teoría para planificación de performance. Geometría aplicada a la danza.

Pasos lentos: Camello loco, pulso, medusa y variación india, brazo fuerte y 3 variaciones, flutters y bellyrolls.

Pasos rápidos: Box step/la caja, Push forward and back, reshamka spin, triángulo, árabe doble giro, roundhouse.

Pases dúos complejos: arabic orbit, turkish shimmy cross over, sunanda duet, árabe do si do, aswat duet.

Duelo de dúos complejo: Rush Hour.

Elementos para el ATS: cestas, sables, abanicos, velos.

Fusion Tribal Multinivel

La clase se divide en 3 partes:

1/3 de acondicionamiento físico, basado en técnica de danza clásica, yoga, y expresión corporal.

1/3 de técnica para danza oriental con ritmología, basada en la técnica del formato Salimpour.

1/3 de coreografía experimental exclusiva de Yvonne Briones.

Cada persona avanza a su nivel y es evaluada acorde a su proceso evolutivo.



PRECIOS MARZO 2017			
Concepto	IVA 12%	Subtotal	Total
Inscripción	Bs 600.00	Bs 4,400.00	Bs 5,000.00
1 clase suelta	Bs 240.00	Bs 1,760.00	Bs 2,000.00
Mensualidad (1 clase a la semana)	Bs 840.00	Bs 6,160.00	Bs 7,000.00
Mensualidad ilimitada	Bs 1,200.00	Bs 8,800.00	Bs 10,000.00
Clase privada	Bs 480.00	Bs 3,520.00	Bs 4,000.00
Clase privada compartida (max 3 personas)	Bs 300.00	Bs 2,200.00	Bs 2,500.00
Examen final	Bs 480.00	Bs 3,520.00	Bs 4,000.00

La mensualidad ilimitada te permite entrar en cualquier disciplina que desees.
Plan de pago en 2 partes disponible.

PAGOS

-Banco Mercantil

Razón social: Samsara Danza y Yoga CA
Rif: J-406750816
Mercantil corriente Nro 01050739131739055063
Correo: samsaratribal@gmail.com

-Banco Bancaribe (Banco del Caribe)

Razón social: Samsara Danza y Yoga CA
Rif: J-406750816
Bancaribe corriente Nro 01140174141740068853
Correo: samsaratribal@gmail.com

DIRECCIÓN

Samsara Tribal La Floresta: Av. El Samán, Qta. Chiquinquirá, Planta Alta, La Floresta, Altamira.

-Referencias: Torre Británica, Farmación El Obelisco, Rest. Roma Mía.

-Metro: 5 minutos a pie, a un par de cuadras de la estación Altamira.

-A pie: Saliendo de metro Altamira, pasarás varios locales: LugarComún, panadería Menta Canela, hasta llegar al Rest. Roma Mía. Allí cruzar a la derecha (estarás en la Av. Tropical de la Floresta), y **por último cruza en la primera cuadra a mano izquierda (y estarás en la Av. El Samán)**. La Qta. Chiquinquirá esta del lado izquierdo de la calle.

-¿Dónde parar tu carro? En el estacionamiento de Plaza Altamira. En Centro Plaza. En las calles de la urbanización.