

Talleres Express Digitales



Inscripciones:
12 al 19
de marzo

Todos los talleres tienen una duración total de 10 horas y serán en modalidad digital vía Zoom.

Los horarios son del Centro de México (CDT).

Abiertos para toda la comunidad Tec de todo el país

(alumnos prepa, profe y posgrado, colaboradores, EXATEC, familiares de alumnos o empleados).

Inscripciones: del 12 al 19 de marzo en <http://bit.ly/TalleresExpress2021-1>

Clases: inician el 20 de marzo y terminan el 30 de abril (no habrá clase en Semana Santa).

TALLER / PROFESOR	DESCRIPCIÓN	DÍA, HORARIO Y LUGAR
ACTÍVATE PARA DESCANSAR Profesora: Verónica Vázquez	Tonifica tus músculos cuidadosamente de manera segura en casa después de largas horas de trabajo o estudio. Realizarás una rutina de ejercicios para cuidar tu salud, sobre todo si pasas demasiado tiempo sentado, activando la circulación sanguínea y al final relajando tu cuerpo para lograr descansar mejor por la noche. Solo necesitas ropa deportiva, un espacio de 2 metros de ancho, tapete de yoga (opcional), toalla para sudor y botella de agua. Verás que dormirás como un bebé.	Martes y Jueves de 10 a 21 h
ARTE HUICHOL Y ARTE POPULAR MEXICANO Profesora: Georgette Castillo	Conoce un poco de la cosmovisión de este grupo étnico, cómo se colocan en el mundo, sus elementos de vida, razón de actuar y anécdotas curiosas e interesantes. Además aprenderás algunas técnicas de artesanías propias del arte popular mexicano. Necesitarás materiales sencillos, como hojas de papel reciclado, tijeras, lápiz, cartulina blanca, plumones o marcadores de colores, palos de madera, pegamento blanco, hilo, pedazo pequeño de tela, estambre de colores.	Miércoles de 18 a 20 h
ARTE TERAPIA Profesora: Georgette Castillo	Es un espacio grupal en el que se genera confianza para participar libre de juicios, permitiéndote llegar a un autoconocimiento a través del arte, y podrás facilitar el encuentro contigo mismo, fortaleciendo la autoestima, identificando conflictos personales, canalizando emociones adecuadamente, favoreciendo la comunicación asertiva y el desarrollo del pensamiento creativo. Trabaja desde la intuición, el juego y las dinámicas expresivo-creativas para permitirte Ser y Estar, enfocados en el presente, tomando en cuenta nuestra historia (pasado) y nuestros deseos (proyección futura).	Martes de 17 a 19 h
AUTO MAQUILLAJE Profesora: Tiare Parra	Aprende a conocer tu rostro, tipo de piel, morfología, los productos que le hacen bien y también como aplicarlos correctamente. Entenderás cómo funciona y cómo afecta la preparación de tu piel y podrás sacarle partido a tu rostro, destacando tus facciones. Aprenderás maquillaje facial para cada ocasión: maquillaje de día, de noche, maquillaje de noche "smokey eyes" y de gran gala. Usarás productos que tengas en casa o que puedas conseguir fácilmente con diferentes opciones, cada semana revisaremos lo que necesitarás.	Sábado de 10 a 12 h
BAILES POPULARES CUBANOS Profesora: Leslie Vázquez	Viaja a través de la historia de Cuba para aprender sobre sus principales ritmos, su evolución y cómo han dado origen a géneros bailables muy populares hoy en día. Practica ritmos como el Son, Mambo, Cha Cha Chá, Rumba, Pilón, Mozambique, Pachanga, Casinó (Salsa Cubana) y Cubatón, a través de técnica, estilo, musicalidad y mucho sabor. También conocerás sobre los principales exponentes musicales de estos ritmos y cómo éstos pueden fusionarse al bailar. No es necesario bailar en pareja o tener conocimientos previos de baile.	Martes de 18 a 20 h
BORDADO CONTEMPORÁNEO Profesora: Georgette Castillo	Conoce y aplica los aspectos básicos del bordado, aprende distintos tipos de hilados, sus agujas, qué telas usar, bastidores y la materialidad de las fibras. Este no es un taller de bordado tradicional, usarás distintas puntadas y técnicas para realizar obras ilustradas, utilizando como herramienta de apoyo la acuarela para la transferencia de imágenes y el bordado sobre fotografía. Al finalizar tendrás una buena base y podrás hacer lo que quieras, generando obras originales con distintos diseños, texturas, y matices de color.	Jueves de 17 a 19 h
CANTO. TÉCNICA Y EXPRESIÓN Profesora: Alheli Reyes	Aprende cómo utilizar tu cuerpo para cantar con una adecuada técnica vocal de manera natural. Conoce la anatomía de tu instrumento y algunas técnicas y herramientas básicas para lograr cantar tus canciones favoritas. Escogeremos diversos géneros musicales para abarcar todos los gustos. Quitate la pena de cantar en solitario, no importa si no tienes experiencia como cantante, todos son bienvenidos a intentarlo.	Sábado de 16 a 18 h
CARDIO AFRO-SAMBA Profesora: Magda Roldán	Aprende a bailar ritmos africanos y afrobrasileños, al tiempo que entrenas con un ejercicio cardiovascular que te permitirá perder calorías al ritmo de estas increíbles danzas. Ejercitate con Samba tradicional o Samba No Pe (samba en el pie), Lambada, Axé, Coco, Mapalé colombiano, Afrohouse, Afrobeat, Champeta africana y Merengue dominicano. A través de clases dinámicas y divertidas, trabajarás tu cuerpo de una manera original y amena, obteniendo energía, agilidad, coordinación, condición física, ritmo, elasticidad y flexibilidad. Solo necesitas ropa deportiva y cómoda.	Martes y Viernes de 15 a 16 h
CARDIO HIP-HOP Profesora: Yair Becerra	Activa tu cuerpo y metabolismo por medio de pequeñas rutinas con movimientos dinámicos y divertidos al ritmo de música Hip-Hop. Trabajarás la forma correcta de calentar y enfriar, para que la activación sea de provecho y evites lesiones. Al final del taller, contarás con los conocimientos y movimientos básicos para poder dar seguimiento a tu activación del día a día con estas mismas rutinas para obtener energía, agilidad, coordinación, condición física y ritmo. Solo necesitas ropa deportiva y cómoda.	Lunes y Jueves de 8 a 9 h
CÍRCULO DE LECTURA. REBELIÓN EN LA GRANJA Profesora: Mónica Perea	Comparte tu pasión por la lectura con otras personas en las sesiones en vivo de este círculo de lectura, en el que analizaremos una novela corta que puede leerse en una sentada: Rebelión en la Granja, de George Orwell. Descubre lo que hay detrás de la escritura de esta historia, analiza sus personajes, el contexto del autor, disfruta del placer de la ciencia ficción y comparte tus opiniones con otros para enriquecer tu experiencia de lectura y socializar. Necesitarás el libro Rebelión en la Granja (en cualquier formato), ganas, y tiempo para leerlo.	Sábado de 15 a 17 h
COCINA VEGETARIANA Y VEGANA Profesora: Tania Medrano	Conoce un estilo de alimentación más sano, comiendo de una manera más consciente con ingredientes de origen vegetal y dejando de consumir carne. Aprende a preparar platillos vegetarianos y algunos totalmente veganos, todos sabrosos y balanceados, utilizando y mezclando diferentes texturas, sabores, colores y aromas. Es posible obtener todos los requerimientos de nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) que el ser humano necesita para estar saludable, consumiendo únicamente alimentos de origen vegetal. Los ingredientes serán dados a conocer cada semana.	Lunes y Miércoles de 13 a 14 h
COCINA. MENÚS DE TRES TIEMPOS Profesor: Angela Llamas	En estos momentos, todos necesitamos saber cocinar, para nosotros mismos o nuestra familia. Aprende a cocinar 5 menús de tres tiempos, variados y sencillos. Combina colores y sabores, para realizar un plato fuerte, una entrada y un postre. No necesitas tener experiencia, utilizarás el espacio de la cocina de tu casa, utensilios como una estufa con horno, moldes de cristal refractario, licuadora, tazones, utensilios de cocina, tabla para picar, cuchillos, así como ingredientes para cada receta, fáciles de conseguir. Te daremos la lista de ingredientes cada semana para que los tengas listos.	Sábado de 12 a 14 h
COMPOSICIÓN DE LETRAS DE CANCIONES Profesora: Scarlett Caso	Creas tu propias letras para canciones con la ayuda de los recursos, formas y métricas necesarias para hacer de tu proceso creativo algo más fácil y sencillo. Exprésate de manera personal y profunda para sentirte realizado entre otros, realizando de forma rápida. Solo necesitas hacer canciones que tengas. Disfruta de tu proceso, aprovecha tu imaginación y creatividad al máximo. No es indispensable que sepas tocar un instrumento musical o que sepas cantar, pero si tienes conocimientos musicales podrás aprovechar más.	Sábado de 13 a 15 h
CORTE Y CONFECCIÓN Profesora: Angela Llamas	Aprenderás lo básico para trazar un patrón sencillo para confeccionar una blusa, falda, delantal, pijama o bolsa. Con estos conocimientos puedes que tengas para que se ajusten a tu cuerpo mucho mejor, además de darle tu toque particular. Aprenderás a elaborar los patrones, cortes, ensamble e hilvanado usando tijeras grandes de corte, alfileres, hilos, agujas, papel micro o mina gris. Si te es posible, se sugiere contar con máquina de coser.	Viernes de 18 a 20 h
CREACIÓN LITERARIA. ESCRITURA CREATIVA Profesor: Emilio Bustos	Desarrolla tu creatividad a partir de ejercicios de escritura que te permitirán ver desde un ángulo diferente cualquier tema que ya dominas, así como encontrar nuevos puntos de interés en asuntos a los que no te habías acercado. La creatividad sirve para todas las áreas de la vida y la escritura es un medio ideal para contar y crear. Apreciando a otros y a ti mismo, el género o el tema de modo que el mensaje sea lo más efectivo posible, mejorarás tus habilidades de comunicación a través del lenguaje escrito sumando tu creatividad.	Martes y Jueves de 17 a 18 h
DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CREATIVO Profesor: Alejandro Díaz	La creatividad suele asociarse con el mundo artístico. Sin embargo, el potencial que la creatividad tiene al ser aplicada en aspectos tanto laborales como personales, es hoy en día, una necesidad para realizar efectivamente nuestras tareas. Aprende a generar ideas innovadoras y solucionar problemas de forma creativa mediante dinámicas y juegos. Todos somos seres creativos, la creatividad está implicada en todas las áreas del conocimiento humano, aplica los conocimientos a tu área de interés y tu vida personal.	Martes de 10 a 12 h
DIBUJO PARA PRINCIPIANTES Profesora: Alma Alicia Grijalva	Dibujar no es tan difícil como muchos creen. Al crecer, muchas personas pierden la habilidad del dibujo que tanto practicaban de niños. Aprende a dibujar lo que quieras de forma sencilla, obtén soltura con el lápiz mejorando tu trazo, identifica luces y sombras en objetos comunes, realiza dibujos de partes del rostro y, sobre todo, realízalos de forma rápida. Solo necesitas materiales sencillos como hojas de papel, lápices de dibujo y atrevete a dibujar.	Martes y Viernes de 11 a 12 h
DISEÑO GRÁFICO BÁSICO PARA LA ELABORACIÓN DE CARTELES Profesora: Viridiana Valverde	El cartel es un poderoso medio de comunicación visual para difundir un mensaje expresado gráficamente. Aprende a crear un cartel utilizando herramientas propias del diseño gráfico y del arte visual, como composición, uso del color y tipografía. Tu diseño lo podrás usar para difundir eventos que organices, tareas, fiestas familiares y cualquier actividad especial. Diseñarás en un lienzo en blanco en el programa Adobe Illustrator, por lo que necesitarás contar con este programa, al menos en su versión de prueba.	Lunes de 13 a 15 h
EL CINE Y EL RETRATO DEL SIGLO XX Profesora: Gina Szcler	Conoce las principales corrientes cinematográficas para poder apreciar la manera en que retrataron algunos de los acontecimientos más importantes y trascendentes mundiales durante el Siglo XX. Revisaremos el Expresionismo Alemán y la Primera Guerra Mundial, el Neo-Realismo Italiano y la Segunda Guerra Mundial, la Nueva Ola Francesa y los Movimientos Estudiantiles del 68, el Nuevo Hollywood y la Guerra de Vietnam, y por último, la Posmodernidad y el Cine Contemporáneo.	Jueves de 18 a 20 h
ESCRITURA PARA SANAR Profesora: Scarlett Caso	Accede a tu interior, a lo que te cause alguna emoción importante. A través de tu zona de confort para poder expresar y desahogarte, para conseguir una catarsis a sal de diferentes estilos y tipos de escritura. Exprésate, recuerda y liberate de todo lo que te hace daño. Maneja tus emociones de manera libre, consciente y sanadora. Solo necesitarás un cuaderno, pluma y lápices.	Viernes de 18 a 20 h
FEMINISMO. HISTORIA Y PRINCIPIOS BÁSICOS Profesora: Mónica Perea	Conoce lo que significa el feminismo en la historia, la lucha histórica de las mujeres por la igualdad y las repercusiones que eso ha traido a la sociedad. Resuelve tus dudas sobre lo que este movimiento significa y sal de aquí con dudas a nuevas a partir del estudio del movimiento político y social más importante de los últimos tiempos. Solo necesitas tener deseos de comprender el movimiento feminista y estar abiertos a un ejercicio de desconstrucción patriarcal, sin importar tu género.	Lunes y Jueves de 18 a 19 h
FOLKLORE FITNESS Profesora: Ximena Tomasini	Ejercítate con una rutina física y música de danza folklórica mexicana, un cardio fuera de lo común. No es necesario saber de danza folklórica, y haremos el ejercicio sin necesidad de zapatear, solo necesitarás ropa de entrenamiento, tenis y agua. Además, a través de algunos de estos bailes, conocerás datos interesantes de ciertas microregiones de nuestro hermoso país.	Martes y Viernes de 18 a 19 h
FOTOGRAFÍA LUX A CÁMARA. TÉCNICAS ANTIGUAS Profesor: Luis Sandoval	Captura la luz a través de procesos naturales y químicos desde hace mil años. La fotografía es el resultado de cientos de años de investigación y desarrollo científico y tecnológico. La Antiotipia y la Cianotipia son procesos descubiertos alrededor del año 1840 por el científico inglés John Herschel cuyo único objetivo era capturar la luz. Realizaremos ejercicios recreando estas técnicas para generar composiciones con intervención de autor. No necesitarás una cámara fotográfica, solo materiales caseros que te indicaremos cada sesión.	Martes de 12 a 14 h
FOTOGRAFÍA: EDICIÓN DIGITAL CON PHOTOSHOP Profesor: Luis Sandoval	Mejora tus fotografías o agrégales un toque personal utilizando el programa Adobe Photoshop, herramienta profesional para el retoque de fotografías en formato digital. También aprenderás técnicas de edición de imágenes, uso de efectos, filtros y creación de capas. Es un curso de nivel principiante y es apto para toda persona interesada en aumentar la calidad visual de sus imágenes. Usaremos el programa Adobe Photoshop, por lo que necesitarás contar con este programa, al menos en su versión de prueba.	Martes de 16 a 18 h
GUIARRA FÁCIL Profesor: César Quiñones	Aprende lo más relevante de este popular instrumento, para iniciarte de una manera rápida y práctica y tocando de una manera sencilla, con bases académicas. Trabajarás ejercicios de coordinación, para lograr cantar y tocar de manera simultánea. Lograrás ejecutar al menos una pieza o ritmo que te permitan continuar después con tu aprendizaje del instrumento. Necesitas una guitarra acústica de cualquier tipo.	Jueves de 15 a 17 h
HISTORIA DEL SUR DEL MODERNO Profesor: Pablo Suárez	Entre finales del siglo XIX y principios del XX surgieron diferentes vanguardias artísticas que revolucionaron la forma de pensar y el modo de hacer arte, movimientos como el Impresionismo, Expresionismo, Surrealismo, Cubismo, Arte Abstracto, entre otros. Cambiaron la forma de ver al mundo y de utilizar los medios artísticos, idearon la historia de las principales vanguardias del arte moderno y con base en los fundamentos, conceptos e fines, trabajaremos algunos ejercicios prácticos y sencillos para desarrollar una obra de arte propia de tu inspiración.	Martes de 18 a 20 h
HOME STUDIO. GRABACIÓN Y EDICIÓN DE AUDIO EN CASA Profesor: Carlos Mendoza	Conoce las necesidades básicas para armar tu estudio de grabación de audio en casa, mejora las grabaciones para tus videos y streaming, conoce las plataformas digitales disponibles para edición y mezcla de audio. Aprende a obtener un sonido de alta calidad en grabaciones caseras con recursos mínimos, a grabar una voz en off, doblaje de voz para videos, un instrumento musical, e incluso una banda completa o simplemente, a editar tus canciones favoritas, utilizando diferentes técnicas de grabación y edición.	Lunes de 16 a 18 h
INICIACIÓN AL PIANO Y TECLADO Profesor: Raúl Oliver	Conoce y aplica las bases teóricas necesarias para iniciarte en la ejecución del piano o teclado, un instrumento muy popular y versátil, aprenderás recursos actuales a los que puedes recurrir para tocar diferentes repertorios y acompañamientos. Si ya tienes conocimientos musicales aprenderás nuevas cosas y si no tienes ninguna experiencia, este taller será perfecto para iniciarte. Necesitas contar con un piano o cualquier tipo de teclado musical para el desarrollo de la práctica del mismo.	Miércoles de 18 a 20 h
JARDÍN MEDITATIVO EN MOVIMIENTO Profesora: Aisha Serrano	Aprende a relajarte a través del mindfulness, que es prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Desarrollarás esta habilidad meditativa mientras te mueves con cuidado y paciencia, al mismo tiempo que haces un poco de jardinería, preparar y remover la tierra, limpiar las hojas de una planta, esquejar o simplemente contemplar la belleza de la naturaleza te ayudará a cuidar tu Jardín y a ti mismo.	Jueves de 10 a 12 h
LA MAGIA DE LA CARACTERIZACIÓN Profesora: Perla Barajas	Descubre las posibilidades de la caracterización, juega con el color y la imaginación para crear diferentes personajes, utilizando maquillaje y accesorios que tengas en casa, como lentes, lentejuelas, piedras, botones y detalles que quieras incluir en tus personas. No es necesario tener conocimientos previos de maquillaje. Utilizarás un kit básico de maquillaje que tengas en casa, (base de maquillaje, sombras, labiales) y accesorios que iremos revisando cada sesión.	Miércoles y Viernes de 17 a 18 h
LETTERING Profesora: Viridiana Valverde	Lettering es el arte de dibujar letras, en lugar de simplemente escribirlas. Utilizando materiales al alcance de tu mano como sharpies, plumones y plumas de colores, realiza títulos con diversas tipografías y estilos que podrás utilizar para tus cartas, apuntes, recordatorios, diarios, agendas y tarjetas para esas ocasiones especiales. Como proyecto principal realizaremos un Bulletin Journal, un diario o agenda personalizada para planificar tu día a día, organizar mejor tu tiempo y vida, mejorar hábitos y llevar un registro de tus logros y metas a alcanzar. "Examina tu pasado, ordena tu presente y diseña tu futuro".	Jueves de 13 a 15 h
MÁSCARAS VENEZIANAS Profesor: Arturo Arzull	Realiza desde cero una máscara veneciana de carnaval con la técnica de papel maché y con el estilo de las creadas para el famoso carnaval de Venecia. Aprende a emplear correctamente la técnica de papel maché y el decorado de la máscara. Será una estupenda decoración para tu hogar o para un regalo especial. No necesitas tener conocimientos previos de ningún tipo. Necesitarás papel minagris, engrudo, una cabeza calva de unicel y algunos materiales más a tu elección dependiendo del decorado que quieras realizar.	Miércoles de 16 a 18 h
PANADERÍA Y REPOSTERÍA Profesora: Tania Medrano	Elabora diversos tipos de panes como bolillo, chapatas, pan relleno de manzana con higo, así como postres, como el helado, pay de queso casero y un sin fin de preparaciones de excelente calidad y sabor. No necesitas tener conocimiento previo, sólo muchas ganas de aprender y la mejor disposición. Utilizarás el espacio de tu propia cocina, horno de gas o eléctrico, estufa y utensilios como olla, sartén, cucharón, taza medidora, cuchara medidora, rodillo y moldes para hornear. Los ingredientes serán dados a conocer cada semana.	Viernes de 17 a 19 h
PINTURA EN ACUARELA Profesora: Sandra Santos	Aprenderás diferentes técnicas de la pintura en acuarela, como gata, escurrido y aplicación de elementos para texturas y efectos visuales. Todo esto con el fin de que puedas elaborar una obra de arte hecha por ti del tema y estilo que prefieras, visualmente atractiva y que al mismo tiempo pueda expresar el desarrollo de tu sentir y de tu creatividad. Necesitarás pinturas en acuarela, pinceles y papel para este tipo de técnica, revisaremos juntos los materiales y nos ajustaremos a lo que cada quien pueda conseguir.	Lunes de 15 a 17 h
POP DANCE Profesora: Melany Méndez	Pon en práctica rutinas coreográficas tal y como lo has observado en videos musicales o performance de show en vivo de grandes artistas de la música Pop. Desarrolla tu capacidad motriz y creativa a través de diversas técnicas de danza como el Contemporary, Shuffle, Jazz, Contemporary y más, de manera muy libre. Relájate y diviértete mientras aprendes una coreografía cada día, al mismo tiempo que te actives en cuerpo y mente. Solo necesitas ropa cómoda y zapatos tenis.	Martes y Jueves de 13 a 14 h
POSTRES DE PRIMAVERA Profesora: Angela Llamas	En esta temporada calurosa, se antojan ricos postres frescos, frutales y ligeros. Aprende a elaborar 7 postres variados como mousse, galletas ligeras, cup cakes frutales, payes, pasteles de diferentes frutas y sabores, logrando una gran variedad de presentaciones en una clase amena y con instrucciones sencillas. No necesitas tener experiencia previa. Utilizarás el espacio de la cocina de tu casa, utensilios como estufa y horno, batidora, licuadora, moldes, charola para galletas y refractarios, así como ingredientes diversos, frutas frescas, te daremos la lista cada semana para que los tengas listos.	Lunes de 12 a 14 h
PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EDICIÓN DE VIDEO Profesor: Pablo Suárez	Aprende a utilizar las herramientas básicas para la edición de video mediante distintos softwares gratuitos, aprende a utilizarlos y genera tu propio contenido o edita tus videos personales. Conoce los diferentes formatos de video e imagen, qué son los códec, resoluciones de la imagen, conoce interfaces y necesidades de los programas de video, corrección de color, sincronizar, uso de secuencias y utilizar herramientas en línea y apps para obtener el máximo resultado de tu trabajo. Necesitas contar con computadora para descargar los softwares que utilizaremos.	Miércoles de 12 a 14 h
PSICOLOGÍA Y MÚSICA Profesor: Alejandro Díaz	Conoce la relación de la música con diversos aspectos de la psicología, como la comunicación humana y animal, la neurociencia, la musicoterapia y el liderazgo, su aplicación en el cine, los videojuegos y otros medios audiovisuales, como ingredientes de la creatividad y para detonar diversas emociones en las personas. No necesitas ningún conocimiento previo solo interés en estos temas.	Miércoles de 17 a 19 h
SALSA LADY STYLE Profesora: Leslie Vázquez	Aprende a estilizar tu forma de bailar a través de la Salsa. Conoce los fundamentos sobre la postura, la colocación y las técnicas de interacción corporal que te permitirán alcanzar mayor elegancia, cadencia e interpretación, hasta lograr crear o perfeccionar tu propio estilo de baile. Realizaremos secuencias de movimientos con base en la Salsa, fusionando también otros géneros de baile como el Son, la Rumba Cubana, la Pachanga y el Salsatón, incorporando y cuidando elementos esenciales en el baile como el ritmo, la coordinación, la soltura y la improvisación. No es necesario tener conocimientos previos ni bailar en pareja.	Lunes y Jueves de 18 a 19 h
SET PARA CONTENIDOS AUDIOVISUALES Profesor: Carlos Mendoza	Arma tu propio "set up" en casa para grabar contenidos audiovisuales que te sirvan para hacer streaming en vivo, impartir cursos, crear un podcast, crear videos para Internet o para tu canal de YouTube. Aprende sobre temas como iluminación, audio, video y qué es lo que necesitas para obtener resultados profesionales desde casa. Solo necesitas tu computadora y tu conexión a Internet, armaremos juntos tu set up, usando el equipo audiovisual con el que cuentas.	Viernes de 15 a 17 h
SEXY DANCE. TRIBUTA A LAS DIVAS Profesora: Tania Ibarra	Las divas del Pop son una gran inspiración para la danza. Bailarás sexys rutinas originales creadas con canciones icónicas, al mismo tiempo que fortalecerás tu cuerpo y mente, subirás tu autoestima, mejorarás tu flexibilidad y resistencia y balance. Además, potencializarás tu personalidad y sensibilidad a través de tu feminidad. Descúbrete y ama la mujer que eres. Necesitas un espacio donde puedas moverte libremente, ropa cómoda, calzado deportivo y un tapete de yoga; para una parte del taller usaremos también unos zapatos de tacon cómodos.	Lunes de 8 a 10 h
SPA DE BELLEZA Profesora: Gloria García	Conoce los cuidados para diferentes tipos de piel y partes del cuerpo, elabora recetas caseras para realizar el aspecto sano y fresco de tu piel y darle una apariencia renovada, crea un spa de belleza en tu casa. Usarás vegetales, frutas, agua y otros productos naturales, así como materiales y elementos cotidianos que podemos encontrar en cualquier cocina. Date unos minutos para consentirte y relajarte. Recibirás los ingredientes del recetario previo a cada clase para que puedas trabajarlos en el taller y después darte un tiempo para ti mismo y consentirte.	Lunes y Jueves de 19 a 20 h
STRETCH Profesora: Melany Méndez	Trabaja e incrementa la elasticidad y flexibilidad de tu cuerpo. Nos enfocaremos en rotación, elasticidad y flexibilidad de hombros, espalda, cadera y piernas, trabajando de manera paralela el fortalecimiento de los músculos involucrados. Aprende las diferentes formas de estiramiento (pre y post entrenamiento). Sólo deberás contar con tu propio tapete de ejercicio, una banda elástica y una toalla pequeña, así como usar ropa de entrenamiento.	Lunes y Viernes de 18 a 19 h
UKELELE Profesor: David Mercado	Aprende los principios básicos para tocar el ukelele, mediante ejercicios con patrones rítmicos, construcción de acordes y discriminación auditiva, en prácticas dirigidas y autodirigidas. Usarás herramientas en línea y apps para obtener el máximo resultado de tu mayor tiempo posible. Ideal para analizar el tiempo y las emociones de forma divertida. Necesitas un ukelele de cualquier tipo.	Miércoles de 16 a 18 h

Inscríbete en:

<http://bit.ly/TalleresExpress2021-1>