

Casa de Granada en Madrid



ACTIVIDADES:

- INGLÉS
- SEVILLANAS
- PINTURA
- YOGA
- DANZA ORIENTAL
- DANZATERAPIA Y BAILES DE SALÓN
- YOGA DE LA RISA
- RISOTERAPIA
- TALLER DE POESÍA
- PROYECCIÓN DE PELICULA Y ENEAGRAMA

CASA DE GRANADA EN MADRID

- 📍 C/ Doctor Cortezo, 17 - 5º
- ☎ Tlfno.: 91 369 35 96
- ✉ casadegradaenmadrid@hotmail.com
- 🌐 casadegradaenmadrid

YOGA

A person is shown from the back, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) with their arms raised and hands clasped above their head. They are standing on a grassy bank next to a body of water, with mountains in the background. The word 'YOGA' is written in large, blue, 3D-style letters at the top left of the image.

Palaniandy Subramaniam

Profesor de Yoga de origen Indio, titulado en la disciplina de Hatha Yoga y Meditación.

Empezó su disciplina a la edad de 12 años, formado por los maestros Swami Sivananda, Swami Satyananda y Ramana Maharishi Ashran.

Especialista en Yoga Terapeutico.

El Yoga comúnmente se define como un sistema o una tradición que se utiliza para equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu.

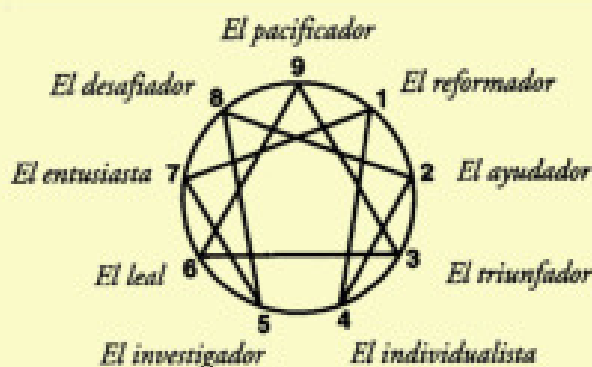
Es una ciencia antigua que ha evolucionado pero que guarda el objetivo general de encontrar bienestar, salud y felicidad.

Beneficios del Yoga

- Movimientos sin tensión
- Mayor flexibilidad
- Alivia molestias de la menopausia
- Promueve la salud ósea
- Mantiene la mente aguda

Precios:

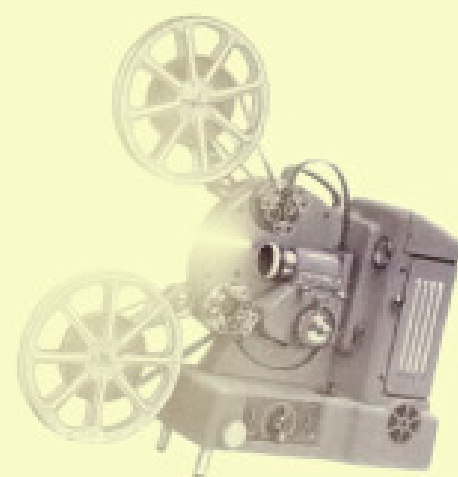
- 8 € clase para socios
- 12 € clase para no socios
- Bono de 4 clases (validez 30 días) 30 € socios
- 40 € no socios.



EL ENEAGRAMA CON LOS NOMBRES DE TIPOS SEGÚN RISO-HUDSON

El Eneagrama es una herramienta que nos permite descubrir la estructura de nuestra personalidad para enfocarnos en la resolución de nuestras dificultades y el desarrollo de nuestras cualidades.

Una de las formas más ricas de acercarse a los 9 tipos de personalidad es a través de los personajes de ficción. La literatura y el cine nos permiten asistir a sus conflictos internos y externos e identificarnos con su recorrido vital. El arte asume el papel de hacernos de espejo para aprender de los errores y aciertos de otros.



Pedro Espadas es licenciado en Derecho y en Ciencias Empresariales por la Universidad Pontificia de Comillas (ICADE-E3).

Entró en contacto con el mundo del desarrollo personal a través del reiki, técnica en la que ha formado a cientos de alumnos. Su experiencia en este ámbito fue la base de Palmyra, el sello editorial de La Esfera de los Libros que junto a Daniel Chumillas creó y dirigió durante sus primeros años, responsable de la difusión en nuestro país del "nuevo paradigma" con títulos como: "¿Y tú qué sabes?!", "Desarrolla tu cerebro" o "La biología de la creencia".

Es además profesor de Eneagrama acreditado por la IEA (International Enneagram Association) y miembro de AEnneagrama. Formado con Don Riso & Russ Hudson (Professional Training del Enneagram Institute de NY), David Daniels, Uranio Paes & Helen Palmer (EPTP de la Escuela de Tradición Narrativa), Andrea Isaacs (Professional Training de EnneaMotion), Tato Gómez (Arica Institute), Mario Sikora (coaching & liderazgo empresarial).

**SEGUNDO MARTES DE CADA MES
COMIENZA A LAS 19 HORAS**

Danzaterapia



La Danzaterapia es un recurso terapéutico que pretende desarrollar la creatividad personal a través del movimiento de nuestro propio cuerpo. Con esta psicoterapia de grupo, con base artística, conseguimos trabajar con la energía y el conocimiento exacto del cuerpo y de las emociones, subrayando los procesos fisiológicos y mentales del individuo.

Con la Danzaterapia se tratan toda clase de trastornos psíquicos y psicosomáticos como inseguridades, angustias o miedos. Mediante el trabajo grupal se establece una comunicación de afectos, de la coordinación psico-motriz y del conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades, todo esto anclado en la autovaloración y la seguridad en si mismo.

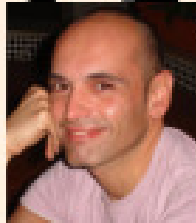
La Danzaterapia es, en resumen, diversión, intensidad y creación. Compartir un estado de ánimo, superar las barreras que la sociedad y nosotros mismos nos ponemos y reforzar lo que somos de una manera educativa, terapéutica y artística.

Bailes de Salón



Diferentes estilos de bailes, cha cha, rumba, paso-dobles, tango, vals merengue, salsa, bachata etc.

Para todas las edades y especialmente personas mayores, se aprende rápido, sencillo y creandose un ambiente muy agradable



RAMON HECTOR MORALES

Estudios de profesorado de Danza de "Carmen Serra". Madrid.2004/05

Clases de clásico y contemporáneo. Academia "DANZA VIVA". Argentina.

Técnicas de baile contemporáneo (Clásica, Graham, Limón Limón) "SALA CICLOPE". Profesora Silvia Vita. Argentina. 2000/03

Actores y Danza. Escuela "THOMAS VIDIELLA". Miami.1998/00

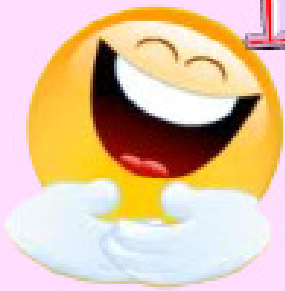
Workshops de circo. Capacitación para dar clases de mimo, de marioneta, payaso, etc. Miami.

Expresión Corporal. Miami da de collage óbice. Miami. 1998

CLASES: DANZATERAPIA los MARTES de 11 a 12 HORAS

BAILES DE SALÓN los VIERNES de 11 a 12 HORAS

RISOTERAPIA



En los talleres de Risoterapia potenciamos tu actitud y pensamiento positivo a través juegos y risas, para vivir un nuevo día con una alegría espontánea.

Generamos un espacio donde la actitud juguetona de los juegos aflora de nuestro interior para vivirlo en primera persona.

Si sientes que deseas cambiar tu día a día y quieres hacerlo a la vez que lo pasas bien, conoces gente y sanas a tu cuerpo física y emocionalmente, te esperamos.

Además trabajaremos con Aromaterapia, con la mezcla de aceites esenciales para conectar con nuestra/o niña/o interior.



CLASES: Segundo Domingo de mes por la mañana y cuarto sábado de mes por la tarde (llamar para confirmaros hora)

Precios: Clases sueltas 11€

YOGA DE LA RISA

El Yoga de la Risa es un concepto único donde cualquier persona puede reír sin motivo, sin apoyarse en el humor, los chistes, la comedia ni en sustancias tóxicas (drogas).

La Risa se inicia como un ejercicio en grupo con contacto visual entre las personas y manteniendo una actitud juguetona y alegre como los/as niños/as, que pronto se convierte en una Risa franca y contagiosa. Esto ayuda a romper las inhibiciones y desarrolla sentimientos de actitud juguetona.

Se llama Yoga de la Risa porque combina ejercicios de Risa con respiración yóguica. Esta combinación aporta al cuerpo más oxígeno y ayuda a eliminar todo el dióxido de carbono. Se produce así, la respiración perfecta.

El concepto de Yoga de la Risa está basado en el hecho científico de que el cuerpo no puede diferenciar entre Risa ejercitada y Risa espontánea, si se hace con una buena voluntad, ya que se obtienen los mismos beneficios. Es por ello, que trabajamos con la Risa ejercitada para obtener sus múltiples beneficios.

El Yoga de la Risa consiste en:

- Introducimos las respiraciones del pranayama de manera lúdica y divertida.
- Interrumpimos nuestros pensamientos mentales con los ejercicios de Risa.
- Utilizamos los dos hemisferios cerebrales para lo que estamos haciendo.
- Tratamos de cambiar un recuerdo negativo por uno positivo.
- Combinamos ejercicios de estiramiento, respiraciones de pranayama y ejercicios de la Risa



MICAELA



Seminarios Insight (1997-2000) Maestra de Reiki Ushui Shiki Ryoho (1997 / 2010)
Canalización de Energía universal (2001) Técnicas de comunicación (2003) Curso de inteligencia emocional (2003) Masaje metamórfico (2004) Reflexología podal (2005)
Terapeuta en sanación reconectiva (Reconexión)(2008) Formación de Pilates (2009).
"Risoterapeuta" en la Escuela Jugar y crecer (2009/10) "Risoterapeuta y especialista en gestión de la risa" con la Fundación Sauce (2010/11) Terapeuta de energía Xolar (2010/2011)
Terapeuta de masaje "Gota de lluvia" con aceite Young Living (2011) Maestra en Reiki Unitario (2011) Líder Certificado en Yoga de la Risa (2012) Terapeuta en chakroterapia (2011/12) con Carmen Haut Estudiante de teatro cómico (clown, bufón, personajes cómicos) con Joaco Martin. Voluntaria como Payasa de hospital Voluntaria con la Asociación Española contra el cáncer en hospitales En la actualidad estoy realizando prácticas de monitora de tiempo libre con niños autistas

Horarios: Todos los Viernes de 18 a 19h

Precios: Clases sueltas 15€, **PRIMERA CLASE 11€**, Bono del mes (4 clases) 50€ + clase de regalo para el acompañante (duración de la invitación 2 meses a partir de la fecha de la compra del bono)

Si también eres alumno de los talleres de Risoterapia, tendrás un precio especial de 8€ por clase.

Clases de Sevillanas



*Profesora Amparo Velasco.
Todos los martes de 18 a 19 horas.
Precio: 30 € socios, 40 € no socios*

Todas las edades, aprenderéis también RUMBAS, FANDANGOS, TANGUILLOS, ALEGRÍAS, SOLEÁS, vamos, que todos los alumnos serán expertos en el baile flamenco.

It's English Time!



El inglés es el idioma más estudiado, más útil y más utilizado en este momento. No es solo un lenguaje, es una forma de comunicarse en todo el mundo y con todo el mundo.

El inglés es un idioma flexible, muy expresivo, con un vocabulario enorme y que nos permite expresarnos de manera rápida y eficaz con pocas palabras.

El inglés nos permite viajar, hacernos entender y tener acceso a millones de contenidos en Internet, en papel, en televisión.

Pero aprender un idioma puede ser aburrido. Muy aburrido.

Además todo resulta confuso, extraño y parece que solo estamos balbuceando sonidos incomprensibles. Verdad? Sin embargo, no es difícil, solo hay que dejarse llevar...

He tenido la suerte de aprender inglés en Gran Bretaña, Estados Unidos y Canadá, adonde he viajado y he residido durante un tiempo. Me dedico a la enseñanza de inglés y el italiano en Madrid, con un gran número de alumnos satisfechos, de todas las edades.

Mi método es sencillo: hacer que el alumno sienta que está aprendiendo una manera de comunicarse, que cada palabra tiene un valor y un significado. Es ir más allá del aprendizaje.



Sebastiano Gaggero

**10 € POR HORA DE CLASE
MÁXIMO DE 8 ALUMNOS**

*Aprende y disfruta con el inglés
de manera divertida*



Clases de

Pintura



Profesores:
Juan Francisco Yoc
M^a. Carmen Jiménez

La intención del taller de dibujo y pintura al temple, es despertar el interés en los alumnos en esta técnica antigua de pintura, motivando la creatividad, la imaginación y la sensibilidad. No se necesita a priori ningún conocimiento técnico y el grupo se va a abrir a todo tipo de edades.

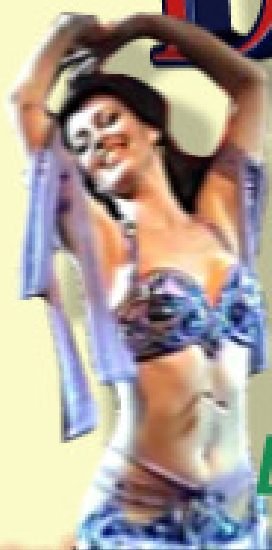
Se pide a los alumnos que traigan un mínimo de material propio y más adelante se podrá encargar a los mismos profesores algo más especializado.

En principio las necesidades serán:

- Materiales de Dibujo: Block de dibujo, lápices, goma de borrar, carboncillo, lápices de colores, tintas.
- Materiales Pintura al temple: Tabla, pinceles, pigmentos, alkil.

Todos los lunes de 19 a 21 horas
Precio: 60 € socios, 75 no socios

Danza



Oriental

Laila Rangel

Maestra-bailarina-coreógrafa

De origen turco, nace en Madrid (España)

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, especializada en terapias psicocorporales.

Pionera del resurgir de la Danza Oriental en España.

Maestra, coreógrafa y bailarina de Danza Oriental clásica, Folklore egipcio y Danza Sufi.

Sus maestros:

HASSAN ALBNA (Egipto); ADNAN SARHAN (Irak); ORUC GUVENC (Turquía); NABIL MABROUK (Egipto); MAHMOUD REDA (Egipto); FARIDA FAHMY (Egipto); RAKIA HASSAN (Egipto).

Su mayor logro en España ha sido llevar la Danza Oriental a un gran escenario junto a la Compañía Nacional de Danza, Ballet Nacional de España y Ballet de Carmen Roche, en la Gran Gala de la Danza 2001 en Madrid, siendo la primera vez que esto ocurre en España.

En la actualidad además de actuar se dedica a la enseñanza de la Danza Oriental, creación de coreografías y organiza Talleres de Danza y Espectáculos a nivel mundial.

Clases los miercoles de 19 a 20 horas

PRECIO: 30 € Socios, 40 € no Socios

La poesía es...

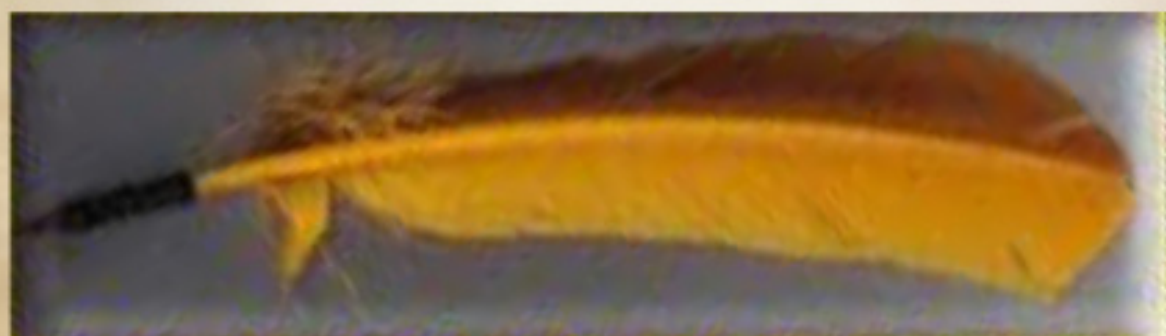
*La poesía es la voz del amor,
de los huesos y de la sangre.*

*El canto del tiempo que fluye
en el río mágico de la memoria.*

*Con primaveras que cubren
los dolores del alma.*

*No somos nada sin la ternura,
sin la palabra que teje la vida:
pasión, soledad, muerte y dulzura.*

(Inédito)



*Taller de Poesía los 1º y 3º jueves de mes
de 19 a 21 horas.*