



INSTITUTO DE CULTURA Y ARTES DEL ESTADO DE CAMPECHE

BOLETÍN

San Francisco de Campeche, Camp., a 12 de febrero del 2024

FOLIO : 281

IMÁGENES: <https://we.tl/t-GXx5bzKkmY>

OFRECE INSTITUTO DE CULTURA Y ARTES TALLER DE PSICOBALLET

Se imparte en el Centro Cultural El Claustro los martes y los jueves, de 9:00 a 10:30 horas

...Las clases de psicoballet tienen como objetivo la autorrealización conforme a las capacidades de los participantes

Con el objetivo de promover la cultura de la paz, el Instituto de Cultura y Artes del Estado de Campeche ofrece el nuevo taller de psicoballet que se imparte en el Centro Cultural El Claustro, el cual rompe estereotipos y barreras que impiden a las personas acceder a una salud física y óptima a través del arte.

El taller es impartido por la maestra Laura Moo Lara, con 13 años de experiencia en el psicoballet, técnica cubana creada hace 50 años, avalada por la UNESCO y perteneciente al Consejo Internacional de la Danza (CID).

Ofrece un método integral que permite incluir diversas disciplinas en sus sesiones en la que confluyen mujeres mayores de 18 años así como personas de más de 60 años; aunque es una práctica terapéutica, en el Centro Cultural El Claustro ha logrado, desde su implementación, una verdadera sinergia. Su fin es la autorrealización conforme a las capacidades de cada persona.

Los martes y los jueves, de 9:00 a 10:30 horas, las participantes dejan detrás de la puerta del aula los problemas y estreses cotidianos, para unirse y apoyarse sin diferencias.

"Las dinámicas nos ayudan a comprender el valor como personas. El psicoballet busca que podamos expresar a través de la danza, aquello que no podemos decir con palabras", señala Laura Moo Lara, quien explica que, a través del movimiento orgánico, este método "ayuda a que podamos fluir, desahogarnos, hacer catarsis y sentirnos ligeras".

De ahí que, en el Centro Cultural El Claustro se rebasan las expectativas a recibir a 22 alumnas entre las que se fomenta este tiempo para ellas mismas, así como la salud física y emocional. El espacio continúa abierto.

La maestra ha aplicado el método de psicoballet con adultos y adultos mayores por más de 13 años. Capacitada en La Habana, Cuba, posee una certificación con el IV Nivel del método psicoterapéutico cubano Psicoballet.

Es fundadora y directora artística del grupo de psicoballet para adultos-adultos mayores El compás de la vida. Es licenciada en Derecho, tallerista, bailarina, coreógrafa y docente. Ha estado en diversos encuentros internacionales con sede en la Habana, Cuba y México.

Para obtener información sobre este y otros talleres las y los interesados pueden comunicarse al 981 81 17792 o asistir a las instalaciones del centro cultural, ubicado en calle 12 número 173 entre 59 y 61 del Centro Histórico de Campeche.