

## TASAS POR CADA TALLER

Alumnos socios del AMPA CPM Victoria de los Ángeles: 2 €

Alumnos no socios del AMPA CPM Victoria de los Ángeles: 3 €

Los alumnos que deseen participar en uno o los dos talleres, podrán realizar el pago de las correspondientes tasas **en el despacho del AMPA CPM Victoria de los Ángeles, en el siguiente horario:**

Lunes 16:30-17:30

Martes 16:30-19:30

Miércoles 16:30-20:00

Jueves 16:30-17:30

**TALLER "AUTOCUIDADOS DEL MÚSICO" – 80 PLAZAS:  
HASTA EL MIÉRCOLES 21 DE MARZO DE 2019.**

**TALLER "LA POSTURA SANA DEL MÚSICO" – 30 PLAZAS:  
HASTA EL MIÉRCOLES 24 DE ABRIL DE 2019.**

Nombre y apellidos:
Fecha nacimiento:
Especialidad instrumental y curso:
Padre/Madre/Tutor:
Correo electrónico:
Teléfono:
Marcar con una x el/los talleres en que se inscribe:
TALLER "AUTOCUIDADOS DEL MÚSICO":
TALLER "LA POSTURA SANA DEL MÚSICO":

## "CUÍDATE ARTISTA"



Talleres impartidos por  
**AMAIA CARNICER**  
Fisioterapeuta especializada en  
Artes Escénicas

DIRIGIDO A ALUMNOS MAYORES DE 11 AÑOS DEL  
CPM VICTORIA DE LOS ÁNGELES

**TALLER "AUTOCUIDADOS DEL MÚSICO"**

Viernes 22 de marzo de 2019 - 19:00 a 21:00 h.  
AULA 310 - POLIVALENTE

**TALLER "LA POSTURA SANA DEL MÚSICO"**

Viernes 26 de abril de 2019 - 19:00 a 21:00 h.  
AULA 11

*Cuidate Artista* somos un centro especializado en el tratamiento integral de músicos, bailarines, cantantes y actores. A través de un equipo multidisciplinar (fisioterapeutas, psicóloga, nutricionista y preparador físico) hemos creado un modelo de trabajo cuyo objetivo principal es conseguir **artistas sanos**.

Nuestra experiencia durante 15 años trabajando con compañías de Teatro Musical como El Rey León, Bella y Bestia, Chicago, El Guardaespaldas, Billy Eliot, West Side Story, Anastasia y en Conservatorios de danza y Escuelas de Música nos ha permitido conocer en profundidad las verdaderas necesidades de este gremio.

La figura del fisioterapeuta dentro del ámbito musical es fundamental, nuestro trabajo tanto en la recuperación de lesiones como la prevención de las mismas es crucial para que el instrumentista pueda desarrollarse profesional y artísticamente.

Poco a poco, se va conociendo nuestra labor, pero queda un largo camino, por ello es clave la difusión, la información clara, y apostar por la colaboración entre ambas profesiones. Con estos talleres se pretende dar a los alumnos y a los profesores diferentes herramientas que les ayuden a desarrollar su labor artística y docente desde un conocimiento más profundo de su cuerpo, y que le ayude no sólo detectar los posibles casos de lesión, sino a potenciar, optimizar y mejorar su rendimiento.

#### **TALLER “AUTOCUIDADOS DEL MÚSICO”**

El objetivo de este taller es crear una “conciencia de grupo” acerca de los hábitos saludables. El alumno aprenderá a calentar antes de tocar, distintas formas de recuperación muscular y como gestionar las molestias del día a día. Este taller le permitirá al alumno adquirir las suficientes herramientas para optimizar su rendimiento y a crear un hábito de autocuidado.

#### **TALLER “LA POSTURA SANA DEL MÚSICO”**

El alumno adquirirá distintos conocimientos anatómicos básicos para entender como la postura puede afectar a su movimiento, su rendimiento y condicionar su estado de buena salud. Se realizarán ejercicios de conciencia corporal, autocorrección individual de la postura con y sin el instrumento.



CPM VICTORIA DE LOS ÁNGELES

<http://www.conservatoriovictoriadelosangeles.es/>

Avda de la Felicidad num. 27

28041 Madrid

Teléfono: 91 318 03 42

¡Síguenos!   