



# UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA CURSOS DE EXTENSIÓN

## INSCRIPCIONES TERCER CICLO DE 2019 Desde el 5 de Agosto al 9 de Septiembre de 2019

**VALOR CURSOS: \$207.000 - \$ 235.000**

**Cupo mínimo para abrir cada grupo: diez (10) participantes.**

### **PROCESO DE MATRÍCULA:**

- IDENTIFICAR el curso de su interés (día y jornada)
- PRESENTAR documento de identidad
- ENTREGAR una fotografía tamaño (3x3) participantes nuevos
- PRESENTAR carnet para actualización participantes antiguos
- REALIZAR el pago electrónico en la Secretaría o
- SOLICITAR recibo de consignación para pago en Banco, el cual deberá entregar en la Secretaría con el fin de legalizar la matrícula. El solo pago en el Banco no garantiza el cupo.
- Las entidades con carta de compromiso o convenio, remitirán listado de participantes; posteriormente, el aspirante se acercará a legalizar su inscripción con los documentos mencionados anteriormente. Una vez finalicen las inscripciones la Universidad remitirá cuenta de cobro a la entidad.

### **ACLARACIONES:**

- Para las áreas de Gastronomía y Belleza - Cosmetología es indispensable el uso del uniforme exigido por la Universidad (modelo y color).
- El desarrollo de los cursos requiere de la compra de materiales y herramientas de trabajo (oscila entre \$60.000= y \$300.000= de acuerdo con el curso), los cuales estarán a cargo del participante.
- Cada curso tiene un enfoque hacia la práctica (aprender haciendo); se asiste una vez a la semana en una intensidad de 3:30 horas por clase, durante 14 sesiones.
- Los cursos ofrecidos por la Sede 2 son educación informal; se emite certificado de asistencia.
- Los aplazamientos y cambios de curso deben realizarse durante la primera semana después de inicio, debidamente justificada.
- Las devoluciones se realizan de acuerdo con las consideraciones del Acuerdo 1168 del 2007.
- El pago de la matrícula en el Banco, no garantiza el cupo, es indispensable legalizarlo en la Secretaría de la Sede 2 de Cursos de Extensión.
- La Sede 2 de Cursos de Extensión se rige por un reglamento interno, el cual es aceptado por los participantes al momento de la legalización de la matrícula.
- La Universidad ha dispuesto descuentos hasta del 20% sobre el valor de matrícula a través de convenios o por afiliación a la Caja de Compensación Familiar (CAFAM).

**HORARIO DE ATENCIÓN: LUNES A VIERNES 8:00 a.m. a 8:00 p.m.**

**Jornada Continua**

**Carrera 20 # 37 – 53**

**Teléfonos: 245 96 26 - 245 96 25**

# ÁREA GASTRONOMÍA

- 1. ASADOS Y B.B.Q. (Se recomienda tener conocimientos previos en cocina)** La técnica del asado (al horno, a la grilla y a la parrilla), describen la manera eficiente de hallar todo el sabor y el punto ideal de cocción de las carnes. En este curso encontramos diversidad de cortes de la carne de res como son: las chatas, el lomo fino, la punta de anca, la costilla (asado de tira) y matambre (sobrebarriga). También las más representativas del cerdo, como es: la costilla, el pernil, la bondiola, el codillo, así como el lomo del pollo: la pechuga, los muslos, contra-muslos y las alas. Además de pescados (trucha, salmón, robalo) y langostino. Los menús en este curso (además de las carnes) incluyen: ensaladas, vegetales, acompañamientos (pastas, papa, plátanos) y postres propios de los asados. **(\$235.000)**
- 2. CARNES Y SALSAS. (Se recomienda tener conocimientos previos en cocina)** El curso está enfocado en la preparación de salsas madres, derivadas, aderezos simples y compuestos, para la conformación de platos junto con diferentes tipos de proteínas, vegetales y productos de mar de alta calidad. Este curso estará también acompañado por preparaciones como ensaladas, postres y algunas entradas. **(\$235.000).**
- 3. COCINA COLOMBIANA. (Se recomienda tener conocimientos previos en cocina)** dirigida al aprendizaje de platos tradicionales de las diferentes regiones de Colombia, de las que se destacan la gastronomía antioqueña, llanera y del interior del país, entre otras. **(\$235.000).**
- 4. COCINA DE MAR Y CENAS ESPECIALES. (Se recomienda tener conocimientos previos en cocina)** preparación con los más selectos y exclusivos productos del mar, manejados con la técnica apropiada para así dar como resultados platos como langostinos al ajillo, langosta al thermidor, arroces como la paella, sopas como la bullabesas y ensaladas de las más altas cocinas de Colombia, con su emplatado y presentación, todo dirigido al desarrollo de eventos especiales para el hogar y la empresa. **(235.000)**
- 5. COCINA INTERNACIONAL. (Se recomienda tener conocimientos previos en cocina)** elaboración y presentación de menús de países como Argentina, México, Perú y el Mediterráneo; acompañados de las bebidas más representativas. Por lo tanto, el participante tendrá la oportunidad de probar, conocer y trabajar ingredientes autóctonos de cada cultura gastronómica, con el propósito de desarrollar diversas técnicas y comprender el proceso de elaboración y sus características. **(\$235.000)**
- 6. COCINA ITALIANA. (Se recomienda tener conocimientos previos en cocina)** Incluida dentro de la cocina Mediterránea, es muy famosa por platos como pizza, pasta y risotto, donde se reflejan recetas clásicas y antiguas como polenta o boloñesa. **(\$235.000)**
- 7. COCINA NAVIDEÑA.** Preparaciones enfocadas a la temporada navideña y ocasiones especiales típicos de la gastronomía colombiana, tales como pernil al horno, pollo relleno, hayacas, torta negra, brownie, entre otros. **(\$235.000)**

- 8. COCINA NAVIDEÑA INTERNACIONAL. (\$235.000)** Preparaciones enfocadas a la temporada navideña en diferentes partes del mundo como: Italia, Francia, Venezuela, Perú entre otros. Ensalada de gallina, brownie de Tiramisu, Torta negra, Rollo de cerdo entre otros. Pendiente redacción.
- 9. COCINA PARA EVENTOS (Se recomienda tener conocimientos previos en cocina).** Elaboración y presentación de menús, tipo bufet, que incluyen platos fríos, calientes, salados y agris dulces. Se destacan: rollitos de trucha, pollo a la cazadora, lomo de cerdo en salsa de melocotón, perril de cerdo al estragón, salmón en salsa de maracuyá, paella a la valenciana, pechuga rellena, variedad de ensaladas ( hawaiana, Waldorf, rusa, griega, de carnes y encurtidos, arroz y papa en diferentes presentaciones (arroz chino, mayorquina, esmeralda, gratén de papa, croquetas de papa) , postres: torta de queso, pudín inglés, y variedad de ceviches (camarón, corvina, coctel de langostinos, etc. **(\$235.000)**
- 10. COCINA PERUANA. (Se recomienda tener conocimientos previos en cocina)** La cocina peruana es el punto de encuentro de diversas culturas gracias al mestizaje de la historia de Perú. Atractiva por su colorido y sabores típicos. Con platos como lomo salteado, ají de gallina, ceviches y demás platos tradicionales. **(\$235.000)**
- 11. COCINA SALUDABLE.** Preparaciones elaboradas con ingredientes bajos en grasas y azúcares para comenzar un cambio en la dieta diaria, ideal para bajar de peso y mejorar las condiciones de salud enfocándose en el uso de vegetales y hortalizas. **(\$235.000)**
- 12. COCINA VERSÁTIL PARA EL HOGAR. (\$235.000)** Curso enfocado en la preparación de recetas con técnicas sencillas y rápidas buscando la practicidad a la hora de preparar comida para reuniones o para el día a día, buscando el balance perfecto entre un delicioso sabor y facilidad; algunos de los talleres están enfocados a preparar comidas rápidas, desayunos, pasabocas, entre otros.
- 13. COCINA WOK ORIENTAL. (Se recomienda tener conocimientos previos en cocina)** Desarrollar talleres con recetas elaboradas por medio del wok, que es un utensilio de cocina tradicional de la gastronomía asiática; utilizado para saltear alimentos, freír e incluso cocinar al vapor, conservando los alimentos su sabor, olor y color natural. Preparaciones como arroz frito, pollo a la griega, wok de mariscos, entre otros. **(\$235.000)**
- 14. COCTELES Y PASABOCAS.** Elaborar y presentar cocteles como mojito cubano, margarita, daiquiri, vino caliente, piña colada, Long island entre otros. Elaboración de pasabocas, como tabla de quesos, quibbes, sushi, paté, antipasto, brochetas, burritos, tacos y salsas. Conceptos básicos en torno al origen de los aguardientes, y su elaboración, tips de etiqueta y protocolo. **(\$235.000).**
- 15. CUPCAKES GOURMET.** Obtener la fundamentación técnica para distinguir los diversos métodos de preparación de cupcakes, iniciando por las masas básicas hasta las más elaboradas, con variedad de rellenos y coberturas con frutas, mermeladas, zumos, licores y otros ingredientes propios de los cupcakes gourmet, ofreciendo un abanico de

decoraciones trabajando con manga, boquillas rusas, fondant, moldes de sicilona, cortadores, impresiones de papel comestible, entre otros. **(\$235.000)**

- 16. DECORACIÓN DE CUPCAKES Y PASTELES NIVEL 2.** Curso dirigido a personas que tienen conocimientos de procesos de elaboración y horneado de pasteles y/o cupcakes. Repaso de la fundamentación técnica para la elaboración, horneado, relleno y cubiertas para decorar cupcakes y pasteles con decoraciones de tendencia aplicables a diferentes temáticas. Se elaborarán flores en pasta de goma, se hará montaje de pasteles de varios pisos y trabajo en tortas falsas (dummies). **(\$235.000)**
- 17. ELABORACIÓN DE TORTAS, PONQUÉS Y HOJALDRES.** Preparación de bases para la elaboración de diversos batidos para bizcochuelos, brazo de reina, torta tres leches, torta milkyway, ponqué blanco, ponqué de ceremonia, entre otros, variedad de cremas, decoraciones sencillas con frutas, choreados, ganache, merengue suizo y glaseados, también aprenderá técnicas del hojaldre con sus dobleces, reposos para preparar volovanes milhojas, arrollados, danesas, croissant, quichés, pastel relleno etc. **(\$235.000).**
- 18. ENTRADAS, POSTRES Y ENSALADAS.** Preparaciones como cremas, tartas, pasteles, helados y bombones de tipo frío, calientes y mixtos, utilizando diferentes técnicas como el baño maría, el batido y el horneado, entre otros; además de platos fríos con hortalizas y aderezos como acompañamiento. **(\$235.000)**
- 19. GALLETAS Y TARDALETAS.** Elaborar distintas masas para galletas de sal y dulce. Masas quebradas brisé, sablée, sucrée y sus técnicas de elaboración para tartas, cheesecakes modernos, fríos y horneados, variedad de quiches. Galletas tradicionales, integrales, veganas, rellenas; como choco chips, lengua de gato, madeleines, lady fingers, entre otras; y finalizando con galletas para decorar con técnicas de pre-horneado, uso adecuado de cortadores y horneado. Aplicando diferentes técnicas de decoración, como con fondant, impresiones comestibles, glass de limón y glasé real; su teñido, conservación y usos según su consistencia. **(\$235.000)**
- 20. GASTRONOMÍA NAVIDEÑA.** Preparaciones enfocadas a la temporada navideña y ocasiones especiales típicos de la gastronomía colombiana, tales como perrito al horno, pollo relleno, hayacas, torta negra, brownie, entre otros. **(\$235.000)**
- 21. INTRODUCCIÓN A LA COCINA.** Desarrollar de manera práctica principios y conocimientos fundamentales de la cocina, a través de la apropiación de la terminología culinaria, el aprendizaje de cortes, preparaciones de fondos, ensaladas, salsas, aves, pescados, arroces y postres variados, con salsa de vino tinto, ensalada de legumbres frescas, ensalada escarola, entre otros, con el propósito que el participante encuentre una herramienta para incursionar en el mundo gastronómico, **(\$235.000)**
- 22. PANADERÍA Y PASTELERÍA.** Brindar orientación en torno a la elaboración de panes, masas de sal, de dulce, aliñados, de corteza e integrales, galletas, alfajores, de avena, de ojitos, para te, entre otras, utilizando diversos tipos de harinas, aceites, sal, azúcar, agua y levadura etc. mediante la aplicación de recetas para la elaboración de productos de queso pan de yuca, almojábanas, buñuelos, pan de queso, achiras, entre otros; de igual modo se brindan herramientas para la elaboración de pastas para pie con sus múltiples rellenos, a

su vez algunos batidos para elaborar brownies, mantecada, torta de coco, de banano, chiffon de naranja y otras, así como una inducción al hojaldre. Conocimiento de materias primas y su función en la panadería. **(\$235.000)**

**23. PASTERÍA GOURMET.** Elaboración de tortas bizcochos, pasteles de sal y dulce con ingredientes como pistachos, avellanas, pasas de corinto, nueces pecanas, semillas de amapola y rellenos italianos fundamentales para la preparación de torta selva negra, cake ball, choco flan, redvelvet, pecampie y torta fría, ponqué ajedrez, entre otros. **(\$235.000)**

**24. PASTERÍA NAVIDEÑA.** Elaborar diferentes productos tradicionales y modernos relacionados con las festividades decembrinas, con decoraciones alusivas en productos especiales tales como galletas, cupcakes, pasteles, brownies y panes, entre otros. Elaboración de cubierta satinada, pastel envinado, tronco de chocolate, árbol de galletas, torta de ciruelas, panetones, rosca de reyes, natilla y corona de navidad en merengue, entre otras preparaciones. **(\$ 235.000)**

**25. PASTERÍA PARA NIÑOS. (Niños de 10 a 15 años cumplidos).** Se enseñarán recetas divertidas para convertirse en un gran pastelerito. Mientras se divierte, a través de las deliciosas obras pasteleras, aprenderá a preparar Cakes, galletas, tortas, pasteles y muchas más delicias; durante el proceso de aprendizaje contará con el acompañamiento de un profesor de gran experiencia para que disfrute aún más de las clases **(\$235.000)**

**26. PASTELES: ELABORACIÓN Y DECORACIÓN NIVEL 1** Adquirir herramientas y conocimiento de las diversas técnicas de elaboración de pasteles esponjosos y delicados, incluyendo diferentes sabores para masas y rellenos, aplicando técnicas modernas de decoración con diferentes cremas, manejo de manga, reconocimiento de boquillas tradicionales y boquillas rusas; manejo adecuado de impresiones comestibles, procedimiento ideal para el forrado con técnica de ganaching, trabajando cubiertas elásticas como fondant de masmelos, pasta laminada, para elaborar candy cake, petal cake, ombre cake, zebra cake, animal print, ruffles, entre otras promoviendo el desarrollo de la creatividad en la decoración de todo tipo de pasteles con diseños adaptables a diferentes propuestas. **(\$ 235.000)**

**27. PASTELES TEMÁTICOS PARA CELEBRACIONES NIVEL 2** Aplicación de técnicas intermedias y avanzadas con cremas y fondant para la elaboración y decoración de pasteles alusivos a las celebraciones cotidianas tales como: Día del padre, día de la madre, amor y amistad, cumpleaños, baby shower y boda, entre otras **(\$ 235.000)**

**28. REPOSTERÍA PARA MESAS DULCES.** Desarrollo de productos para montaje de mesas de postres practicando diversas recetas y técnicas para elaborar Cake Pops, Cake Balls, Cupcakes, Cake in a Jar, Brownies, Blondies, Galletas, Mini Cakes, Mousses, Merenguitos, Macarrons, Shots, entre otros con el objetivo de presentar en tu propio Candy Bar variadas opciones y combinaciones creativas con sabores, texturas, aromas y colores que impacten a los comensales. **(\$ 235.000)**

**29. REPOSTERIA PARA NEGOCIO.** Este curso está enfocado en realizar preparaciones tanto dulces como saladas sencillas de elaborar con grandiosas presentaciones, buscando las mejores opciones actuales y novedosas para ofrecer en eventos, fiestas y reuniones. TODOS los talleres están enfocados en la elaboración de recetas sencillas pero sorprendentes; elaboración de shots, pequeños pasteles, pasabocas, macarons, entre otros.

**30. REPOSTERIA SALUDABLE:** Preparaciones bajas en grasa, endulzantes y productos refinados; sin edulcorantes artificiales, conservantes ni ingredientes altamente procesados. Recetas sin complicaciones y versátiles con frutas, verduras, harinas y cereales integrales; y demás ingredientes naturales para conformar desayunos, meriendas, pasteles, cupcakes, panes, galletas, variedad postres y bebidas que aportan beneficios a una dieta equilibrada y que están cargados de nutrientes. **(\$235.000)**

**31. Gastronomía navideña:** Nuestro curso está enfocado en el aprendizaje y realización de preparaciones nacionales e internacionales de dulce y de sal para la temporada navideña donde podremos encontrar preparaciones como croquembouche, lomo de cerdo relleno, amasijos como buñuelos y pan de bonos, entre otros. Cada taller incluye la preparación de dos o más recetas.,

## **ÁREA DE CORTE Y CONFECCIÓN**

- 1. ALTA COSTURA Y MOULAGE.** Adquirir destrezas que posibiliten la elaboración de prendas mediante la utilización de maniqués o cuerpo real aplicando procedimientos sobre medidas. Para este curso es necesario que los estudiantes tengan conocimientos en corte y confección. **(\$235.000).**
- 2. CLÍNICA DEL VESTIDO.** Adquirir conocimientos y técnicas para la realización de arreglos en diferentes prendas de vestir. La práctica se hace directamente en la prenda con cambios de cremalleras, cuellos, puños, entalles, botas etc. **(\$235.000)**
- 3. CORTE Y CONFECCIÓN DE BLUSAS.** Se adquieren técnicas para desarrollar prendas básicas a nivel industrial, así como la adaptación de medidas sobre patrones, corte y confección sobre diferentes diseños de blusa. **(\$235.000).**
- 4. CORTE Y CONFECCIÓN DE CHAQUETA SASTRE:** Trazo, desarrollo, corte y confección de diferentes modelos de chaqueta sastre. **(\$221.000)**
- 5. CORTE Y CONFECCIÓN DE CHAQUETA SPORT:** Adquirir habilidad en desarrollar el patronaje industrial aplicando técnicas para cortar y confeccionar los diferentes modelos de chaquetas acolchadas en tela anti-fluido, cuerina y gabardina. **(\$235.000)**
- 6. CORTE Y CONFECCIÓN DE LYCRAS:** Técnicas para reducción de medidas para trabajar material licrado; se desarrolla el patrón para luego cortar y confeccionar las diferentes

prendas: blusas, bodies, tops, brasieres, panty, vestido de baño, leggins y ropa para gimnasio. **(\$235.000)**

7. **CORTE Y CONFECCIÓN DE PANTALÓN:** Desarrollo de patrones a nivel industrial, corte y confección de los diferentes diseños de pantalón para dama con diversos materiales acordes a las tendencias actuales **(\$235.000)**.
8. **CORTE Y CONFECCIÓN DE PANTALÓN PARA DAMA.** Trazo, corte y confección del pantalón básico. Desarrollo de diferentes modelos con base a la tendencia de la moda actual, utilizando materiales como linos, driles, jean y panas **(\$235.000)**.
9. **CORTE Y CONFECCIÓN DE PIJAMAS.** Se adquiere habilidades para trazar, cortar y confeccionar, desarrollando modelos de pijamas sport, levantadoras, batolas, babydoll con base a la moda actual en diferentes materiales y tallas **(\$235.000)**.
10. **CORTE Y CONFECCIÓN DE PIJAMAS NIVEL II.** Se adquiere habilidades para trazar corta y confeccionar, desarrollando modelos de pijamas con tiras, cortes, vuelos, botonaduras con base a la moda actual en diferentes materiales y tallas **(\$235.000)**.
11. **CORTE Y CONFECCION DE ROPA INFANTIL.** Trazo, corte y confección de ropa mediante modelos acordes con la moda de pantalón y camisa para niño, vestido de primera comunión, de gala, chaqueta sport para niño elaboradas en telas dacrones, velos organza y etaminas anti fluidos. **(235.000)**.
12. **CORTE Y CONFECCION DE VESTIDOS DE NOVIA.** Diseñar, crear y confeccionar vestidos para novias de alta costura, utilizando los diferentes modelos que vayan a la vanguardia de la moda, partiendo de diseños exclusivos que marquen su propia identidad. Para este curso se requiere conocimiento en corte y confección **(235.000)**.
13. **CORTE Y COFECCIÓN DE VESTIDOS DE GALA.** Trazo, corte y confección para el desarrollo de la alta costura y su aplicación en estraple, drapeados, vuelos, escotes, entre otros. Adquirir técnicas para la elaboración de vestidos partiendo de métodos que faciliten el desarrollo de diseños únicos y exclusivos. Para este curso es necesario que los estudiantes tengan conocimiento en corte y confección **(\$235.000)**
14. **CORTE Y COFECCIÓN DE ROPA ÍNTIMA.** Crear y confeccionar prendas íntimas que proporcionen bienestar y comodidad a la mujer partiendo de prendas como: Pantys, Bóxer, Cacheteros, Corpiños, Brasieres y lencería femenina para resaltar la sensualidad de la mujer. Para este curso es necesario que los estudiantes tengan conocimiento en corte y confección. **(\$235.000)**.
15. **DISEÑO Y PATRONAJE INDUSTRIAL I.** Adquirir habilidades en el desarrollo y manejo de patrones a nivel industrial, conocimiento en diferentes diseños de cortes, cuellos, botonaduras, mangas, escotes, faldas. **(\$ 235.000)**
16. **INICIACIÓN A LA CONFECCIÓN:** Desarrollar habilidades en el manejo de puntadas a mano y a máquina, trazo, corte y confección de blusas (diferentes cuellos y escotes) y falda básica. Todo sobre medidas. **(\$235.000)**.

- 17. INTERPRETACIÓN DE FIGURÍN.** Mediante el desarrollo de este curso, el participante estará en la capacidad de interpretar la técnica del figurín que consiste en visualizar ideas y conceptos en el diseño de moda y de vestuario, para luego representar de una forma precisa en el diseño, el corte y la confección de diferentes prendas de vestir conforme al concepto, la tendencia y la moda **(\$235.000)**.
- 18. INTERPRETACIÓN Y DESARROLLO DE MODELOS.** Adquirir habilidades para la interpretación y desarrollo de los diferentes modelos. **(\$235.000)**
- 19. LENCERIA PARA EL HOGAR.** Se adquieren técnicas en la elaboración de individuales manteles, cojines, sábanas, juego de baño y de cocina en tela, toalla, linos, algodón, genero, dacron entre otras **(\$235.000)**
- 20. TALLER DE CONFECCIÓN.** Orientar en el desarrollo de los diferentes diseños y el paso a paso en el corte y la confección de diferentes prendas, masculinas, femeninas e infantil. **(\$235.000)**
- 21. TALLER PATCHWORK.** (Se requieren conocimientos de Patchwork). Desarrollo de diseños con figuras geométricas aplicando la teoría del color, utilizando telas en algodón para la elaboración de técnicas en el desarrollo de cojines, individuales, bolsón, edredones, pendones, cajas, camino de mesa y pie de cama. **(\$ 235.000)**

## **ÁREA DE PINTURA**

- 1. ACUARELA I.** Dibujo y Aguadas (gota), manejo de la técnica en húmedo sobre húmedo, manejo de la densidad del color, experimentar materiales, cartulinas pinceles acuarelas, ejercicios basados en paisajes sencillos y bodegones para el estudio de luz y sombra, mezclas de color **(\$ 235.000)**.
- 2. ACUARELA II.** Técnicas básicas y avanzadas para el manejo de la aguada sobre papel, utilización de variedad de herramientas para lograr efectos de texturas creando diversidad de estilos pictóricos y temas figurativos **(\$ 235.000)**.
- 3. DIBUJO Y FIGURA HUMANA:** Adquirir habilidades del Dibujo Artístico aplicadas en el tema de la figura humana, proporciones, perspectiva, manejo de luz y sombra, en técnicas como; lápices de grafito, carboncillos, sanguina, sepia y pastel seco sobre papel. **(\$235.000)**
- 4. INTRODUCCIÓN A LA PINTURA.** Se inicia con conceptos básicos de la pintura sobre lienzo, como el dibujo, preparación y origen del color, técnica básica del óleo y manejo de herramientas de la pintura con orientación personalizada, en temas figurativos o realistas. **(\$235.000)**.
- 5. OLEO 2.** Conocer y afianzar las técnicas artísticas utilizadas en la pintura al óleo, buscando un estilo particular de expresión. Por lo tanto, se busca: orientar procesos de exploración y



acercamiento al color y a sus posibilidades pictóricas; conocer el manejo y la utilización de pinturas, pinceles, y lienzos, para la realización de diversos proyectos artísticos. De igual manera, se pretende desarrollar habilidades visuales y cognitivas que permitan la apreciación y la discriminación de formas, espacios, proporciones, colores y texturas; así como, fomentar el desarrollo de la creatividad para la fabricación de proyectos de gran magnitud, de acuerdo a los intereses del alumno. **(235.000)**

6. **PINCELADAS.** Técnica americana de doble y triple carga, (empleo de tres colores simultáneamente, aplicada en diferentes proyectos y objetos como vidrio, madera y tela. Manejo y utilización de diferentes pinceles, para elaborar flores, hortalizas, verduras, mariposas, entre otros. **(\$235.000)**.
7. **RETRATO Y FIGURA HUMANA II:** Adquirir habilidades del Dibujo Artístico aplicadas a la figura humana como proporciones, perspectiva, manejo de luz y sombra, en técnicas como; lápices de grafito, carboncillos, sanguina, sepia y pastel seco sobre papel **(\$235.000)**.
8. **TALLER DE ACUARELA:** Aplicación de recursos para la obtención de efectos (agua, brillos en vidrios óxidos) etc., en una temática libre, manejo del color en diferentes densidades según las necesidades, uso adecuado de pinceles y su mantenimiento, texturas con otros materiales, ejecución de un proyecto por clase paso a paso. **(235.000)**
9. **TALLER DE ÓLEO.** Curso de pintura al óleo, en donde se orienta a cada alumno, el manejo de la técnica del claro oscuro en técnica de óleo sobre lienzo. **(\$235.000)**
10. **TALLER DE ÓLEO (ESTUDIO DE VEGETACIÓN).** Curso avanzado de pintura al óleo, orientado a la interpretación e ilustración de diferentes aspectos de la vegetación, con el manejo de sobras, brillos y colores naturales del paisaje **(\$235.000)**
11. **TALLER DE ÓLEO AVANZADO.** Curso avanzado de pintura al óleo, en donde se orienta a cada alumno en el manejo de la técnica del claro oscuro en técnica de óleo sobre lienzo. **(\$235.000)**
12. **TALLER DE RETRATO Y FIGURA HUMANA I.** Curso que busca fortalecer las habilidades del Dibujo Artístico aplicadas a la figura humana como proporciones, perspectiva, manejo de luz y sombra, en técnicas como; lápices de grafito, carboncillos, sanguina, sepia y pastel seco sobre papel **(\$235.000)**.
13. **TÉCNICAS MIXTAS APLICADAS.** Aplicación de diferentes técnicas sobre objetos utilitarios (madera MDF, lienzo, vidrio, tela, lienzos decorativos entre otros) utilizando óleos, acrílicos, hojilla, pasta de relieve, pátinas, etc., para producir diferentes efectos **(\$235.000)**.
14. **TÉCNICA DE ESPÁTULA, OLEO SOBRE LIENZO.** Curso que busca el uso de espátulas para pintar y mezclar las pinturas, generando masas de color que no se funden con las pinturas de debajo; la finalidad es crear unos trazos planos y suaves que se diferencien de los aplicados con pinceles de pelos, suaves o duros **(\$235.000)**.
15. **TÉCNICAS MIXTAS SOBRE LIENZO.** Las técnicas creativas de la pintura son muy variadas y dan efectos y resultados muy diversos, en este taller cada participante

experimenta con pigmentos como óleos, acrílicos, medios como aceite de linaza, trementina, veladuras, medios para texturas y empastes manejo de diferentes pinceles y espátulas, logrando un proyecto visual creativo clásico o contemporáneo. (**\$ 235.000**)

## **ÁREA DE BELLEZA Y COSMETOLOGÍA**

- 1. ACTUALIZACIÓN EN BELLEZA FACIAL.** Fortalecer los conocimientos de piel, estudios de anomalías con base de dermatología, manejo de limpiezas como hiper pigmentaciones, hidrataciones y más, manejo de tipos de depilación y uso de las nuevas tendencias que se aplican en el mercado (**\$235.000**)
- 2. AROMATERAPIA APLICADA AL SPA.** (Se requieren conocimientos previos de aromaterapia). Ampliar los conocimientos sobre la aromaterapia en el manejo de aceites y preparaciones aplicados a la relajación, dolor, así como diferentes técnicas utilizadas en el spa (**\$235.000**).
- 3. BELLEZA FACIAL Y DEPILACIÓN.** Conocimiento de piel, estudios de anomalías con base de dermatología, manejo de limpiezas como hiper pigmentaciones, hidrataciones y más, manejo de tipos de depilación (**\$235.000**).
- 4. BELLEZA INTEGRAL I.** Técnicas y herramientas para la realización de manicure, y pedicura, formas de limado, técnicas de reparación de unas y decoraciones básicas. Técnica de corte sólido, cóncavo, manejo de máquina y tijera. Tratamientos capilares, análisis cuero cabelludo y cabello, aplicación de tratamiento según previo diagnóstico. (**\$235.000**)
- 5. BELLEZA INTEGRAL II.** Visajismo, técnicas de corte, capas incrementada, grafiladas, corte mixta máquina tijera, peinados, con bucles y trenzas básicas, cepillados, introducción al color. (**\$235.000**)
- 6. COLORIMETRIA II.** (Se requieren conocimientos previos en colorimetría). Conocimiento del manejo químico de los decolorantes y aplicación de productos en técnicas de iluminaciones, rayos y diseños de mechas. (**\$235.000**)
- 7. COLORIMETRIA, TRATAMIENTOS CAPILARES Y RIZOS.** Teoría del color aplicada al cabello, técnicas para mezclar tintes, técnicas de aplicación capilar, aplicación de colores básicos (unicolor), tratamiento capilar para el cuidado del cabello y algunos trucos de peinado para lograr rizos (**\$235.000**)
- 8. CORTE CAPILAR, CEPILLADO Y KERATINA.** En este curso se aprenderá a realizar cortes para hombre y mujer, aplicación de técnicas de cepillado y uso de tratamiento de keratina, manejo de equipos y herramientas (tijeras lisas, entre sacadoras, maquinillas de corte, patillera) corte a máquina y tijera (combinados) cada corte con su respectivo cepillado. (**\$235.000**).

- 9. DISEÑO DE CORTES CAPILARES.** Técnicas iniciales de cortes capilares para hombre y mujer con sus respectivos cepillados teniendo en cuenta los protocolos establecidos **(\$235.000)**.
- 10. KERATINA, TRATAMIENTOS CAPILARES Y EXTENSIONES.** En este curso se aprenderá sobre el uso de la keratina, así como de diferentes tratamientos capilares para el adecuado cuidado del cabello, a través del desarrollo teórico, anatómico y químico de los tratamientos capilar y keratinas, demostraciones prácticas de técnicas vistas en clase (tratamiento cosmético capilar y de relajación, manejo de tanino-plastias, entre otros). Finalmente, se aprenderá sobre el uso de extensiones **(\$235.000)**.
- 11. MASAJE ESTÉTICO.** Manejar una valoración según persona, así se desintoxica, procesos metabólicos, técnicas de reducción, celulitis, tensoras y de moldeo. Todo con aparatología y protocolos, según tratamiento. **(\$235.000)**
- 12. MASAJE TERAPEÚTICO Y AROMATERAPIA.** Utilización de aceites vegetales y aceites esenciales puros de las plantas para conseguir o recuperar la salud física, Slos cuales se pueden aplicar por medio de masajes, lo cual mejora la calidad de vida. Además, el manejo de aromaterapia enfocada en relajación y terapias, conceptos básicos de anatomía, manejo de madera, procesos de colon, cefaleas con fichas técnicas **(\$235.000)**
- 13. PEINADOS INFANTILES.** Realización de trenzas, hilo chino, esterillado encintados, realización de risos con plancha, risos con pinza y chumis. **(\$235.000)**
- 14. TÉCNICAS DE MAQUILLAJE.** Tiene como objetivo aprender las técnicas y materiales esenciales en la realización de todo tipo de maquillajes y así poder prestar el servicio en cualquier evento, como maquillaje de novia, quince años, social, fantasía, estudio del rostro y procesos de pestañas **(\$235.000)**.
- 15. TÉCNICAS DE SPA.** Talleres enfocados hacia la aplicación de técnicas de relajación, y terapias, relacionadas con el uso de vino-terapia, chocolate-terapia, lodo-terapia, bambú-terapia y masajes con piedras volcánicas para el embellecimiento y relajación del cuerpo, manejo en SPA **(\$235.000)**.
- 16. TÉCNICAS EN ESTÉTICA.** Conocimientos referentes al Índice de masa corporal y cálculo para establecer la medida aproximada de peso y talla (Obesidad), estructura ósea, desintoxicación, fitoterapia (estudio de las plantas aplicada a la estética), tabla calórica, masaje linfático (masaje de eliminación de toxinas), técnicas de manipulación de moldeo (zona dorsal, abdomen, piernas), aparatología y madera, tonificación, moldeo, productos y aparatos. **(\$ 235.000)**.
- 17. TÉCNICAS INSTRUMENTALIZADAS PARA SPA:** Masaje de fatigante: consiste en liberar el estrés y la fatiga que se acumula en los tejidos musculares y articulaciones de la zona posterior del cuerpo, combinado con aceite natural. Estiramientos: los estiramientos y movilizaciones potencializan los efectos del masaje, son efectivos y seguros, consigue una mayor amplitud en el movimiento muscular y la articulación. Masaje con aplicación de parafina: parafina en crema, provoca un efecto sauna activando la articulación, hidrata la

superficie de la piel, dejándola suave y aterciopelada, se utilizan en tratamientos faciales y corporales. Reflexología Podal: terapia con Moxarbastion, terapia que se aplica con termoterapia, para calmar el dolor, hinchazón y la inflamación en el músculo o articulación, entre otras técnicas (**235.000**).

**18. TRATAMIENTOS FACIALES.** Curso orientado en la aplicación de técnicas y productos para tratar la eliminación o atenuación de arrugas y surcos en la cara (patas de gallo), conseguir un grado de hidratación de la piel adecuado, eliminar las manchas, mejorar la flacidez facial y atenuar y tratar los problemas de acné, todo con el fin de lograr una piel saludable. (**\$235.000**).

**19. TRATAMIENTOS POS/DOLOR. (Se requieren conocimientos básicos terapéuticos).** Técnicas en terapias de aromaterapia para procesos según el caso, como espalda, piernas y demás partes del cuerpo, a través del uso de técnicas y protocolos, después de cirugías faciales y corporales. Se pretende ampliar el conocimiento de productos naturales para dichos tratamientos. (**\$235.000**).

## **ÁREA ARTES MANUALES**

**1. ACORDONADOS (PASAMANERÍA).** Adquirir habilidades en el manejo de cordones y millarés a partir de nudos de macramé que se utilizan en prendas o accesorios como cinturones, pulseras, hebillas, bolsos, etc. Lo que se busca es resaltar la importancia del manejo de cordones y millarés en prendas y accesorios. (**\$207.000**)

**2. BISUTERÍA Y JOYERIA FINA I.** Se denomina **bisutería** a la industria que produce objetos o materiales de adorno que no están hechos de materiales preciosos, en cuyo caso se llama joyería. Proviene de la palabra francesa bijouterie. El programa en general se trabaja por puntadas, se elabora un proyecto por clase que comprende cuatro piezas (collar, manilla, aretes y anillo), para el desarrollo de las clases se utiliza gran variedad de materiales según las puntadas, algunos de los materiales son hilos nylon, hilo caucho, pinzas y una amplia variedad de pedrería. (**\$207.000**)

**3. BISUTERÍA Y JOYERIA FINA II.** Cursos dirigidos a participantes que manejan la **bisutería** y deseen ampliar sus conocimientos en el área, con ilustraciones nuevas y de tendencia en el mercado. El programa en general se trabaja por puntadas, se elabora un proyecto por clase que comprende cuatro piezas (collar, manilla, aretes y anillo), para el desarrollo de las clases se utiliza gran variedad de materiales según las puntadas, algunos de los materiales son hilos nylon, hilo caucho, pinzas y una amplia variedad de pedrería. (**\$207.000**)

**4. BORDADO GUATEMALTECO.** Este bordado se puede trabajar en lino seda poliéster, se traspasa el diseño y se utiliza el bastidor de agujas punto roma e hilo de diferentes grosores para luego enmarcar; se trabajan tamaños pequeños de 37 cm x 5cm y bordado mexicano para trabajar con telas de algodón en puntadas largas y con aguja roma e hilos de diferente calibre y colores (**\$207.000**)

5. **BORDADO EN PEDRERÍA.** Desarrollar habilidades y destrezas en Bordados de prendas y accesorios utilizando técnicas con pedrería y cristales de Swarovski, logrando diseños que marquen identidad propia **(\$207.000)**
6. **CAJAS DECORATIVAS Y EMPAQUES II.** Orientaciones para el desarrollo de proyectos y montaje de cajas de diferentes formas: rectangular, cuadradas, redondas hexagonales etc., para que después de construida la caja se elabore, luego forrar en tela o papel y decorar el conjunto, este curso le proporciona amplio abanico de ideas con las instrucciones paso a paso para realizar sus proyectos **(\$207.000).**
7. **DECORACIÓN DE MADERA Y CONTRACOLADO.** Conocimiento de diferentes técnicas como servilleta, tela, craquelados, entre otros, aplicados en proyectos de madera utilizando materiales como acrílicos, pátinas, esmaltes y ecolines para el diseño y decoración de objetos utilitarios en el hogar **(\$207.000).**
8. **DECORACIÓN NAVIDEÑA.** Este curso se enfoca en el diseño y construcción de productos para la decoración navideña del hogar, como muñecos, pesebres, coronas para la puerta y diversos arreglos navideños para lograr un ambiente decembrino **(\$207.000).**
9. **ESCULTURA EN PORCELANA FRIA.** Elaboración de figuras utilizando técnicas de moldeado tales como cuerpo humano, animales, flores entre otros, con el objetivo que el participante adquiera habilidades y destrezas utilizando materiales de bajo costo como porcelanicon, alambre, periódico, acrílicos, pátinas, tintillas **(\$207.000)**
10. **ESTAMPADO TEXTIL.** Se enseñan diferentes técnicas artesanales como el batik, screen, plisados, entre otros, para la intervención de textiles en algodón, seda y poliéster, con diferentes tintes, productos y pinturas naturales que permiten lograr diseños exclusivos, los cuales se aplican en prendas elaboradas o textiles para la confección **(\$207.000)**
11. **EXPRESIÓN ARTÍSTICA PARA NIÑOS. (Niños de 9 a 12 años cumplidos).** Fomentar en el participante el interés y la destreza para elaborar figuras moldeadas netamente a mano, desarrollará ejercicios tales como texturas sobre madera o vidrio para familiarizarlos con el material “porcelanicon” elevando así su creatividad y talento en el arte y las manualidades. **(\$207.000)**
12. **MARROQUINERÍA.** En este curso se trabaja el proceso de diseñar, patronar, cortar y armar artículos en cuero como bolsos, billeteras, zapatos y ropa cosidos a mano, utilizando técnicas artesanales como pintado, grabado, pre armado y otras técnicas de decoración de cuero **(\$207.000).**
13. **MUÑEQUERIA NAVIDEÑA.** Elaboración de muñecas y muñecos (halloween, navidad), accesorios para baño, cosidos a mano o máquina, utilizando diferentes materiales **(\$207.000).**
14. **PINTURA Y DECORACIÓN EN TELA.** Desarrollar habilidades en el manejo de pinceles y pintura sobre tela, teniendo en cuenta la posición de los elementos que se van a pintar, la luz y la sombra sobre un plano de dos dimensiones. Se pintan flores, frutas, animales

aplicados en proyectos como mantelería, cojines, carpetas, blusas, vestidos, jeans y cubrelechos **(\$207.000)**.

- 15. PORTALES NAVIDEÑOS.** Apropiado para la temporada decembrina, qué mejor que aprender a diseñar y construir portales navideños, utilizando gran variedad de materiales y lograr apariencias reales en colores y distribuciones de espacios **(\$207.000)**.
- 16. RECAMADOS EN PEDRERÍA.** Desarrollar habilidades para bordar en alto relieve con pedrería en apliques, bordados en hilos, prendas y demás, aportando un valor agregado a nuestras prendas y accesorios **(\$207.000)**.
- 17. TALLADO EN VELA.** Este taller consiste en comprar una vela en la forma que quiera el participante donde vamos a pasar el diseño para tallarla con las herramientas que son bisturí punta de lanza para dar una profundidad o resaltar la figura para después pintarla y lacarla, estas velas las podemos utilizar para cualquier ocasión **(\$207.000)**
- 18. TALLER CREATIVO INTEGRAL.** Se realizan proyectos en diferentes técnicas como son: cascadas en miniatura, trabajando icopor o poliuretano, realizando matices en brocha seca, decoración de figuras en resina, pirograbado sobre madera, lona, pana y cuero; decoración de botellas en pasta de relieve. **(\$207.000)**
- 19. TALLER LIBRE DE EMPAQUES Y CAJAS DECORATIVAS.** Orientaciones para quienes tienen conocimiento en el diseño y creación de proyectos de cajas de diferentes formas: rectangular, cuadradas, redondas hexagonales etc., para que después de construida la caja se elabore, luego forrar en tela o papel y decorar el conjunto, este curso le proporciona amplio abanico de ideas con las instrucciones paso a paso para realizar sus proyectos **(\$207.000)**.
- 20. TALLER LIBRE DE TARACEA:** Es un espacio que permite a los participantes de los niveles básicos, fortalecer técnicas aprendidas, restaurar objetos de madera, elaborar nuevos proyectos a solicitud del participante y guiados en diseño por el orientador. El progreso de este curso depende del tiempo que el participante le dedique a cada objeto, tanto en la clase como en la casa. **(\$207.000)**
- 21. TARACEA I:** Curso dirigido a los participantes que deseen conocer la técnica de la Taracea, con lo cual podrán diseñar objetos a su elección para uso en diferentes ambientes a los cuales se aplican técnicas básicas **(\$ 207.000)**.
- 22. TARACEA 2:** Diseño de objetos más grandes, como bagueteras, bateas, mesas, marcos para espejo y otros elementos útiles en diferentes ambientes a los cuales se aplican técnicas un poco más complejas como la esterilla con sombra al calor, elaboración de diseños multi estrella por intercalado de grecas, diseños geométricos con goniómetros a dos y tres colores, combinación de madera con caña flecha y elaboración de diseños con incrustaciones prefabricadas. **(\$ 207.000)**.
- 23. TARACEA 3.** Cortes de tramas y plantillas geométricas a 45, 60 y 90 grados, en este curso los diseños requieren de mayor precisión para lograr efectos geométricos atractivos. Se elaboran diseños de figuras geométricas en tres colores, grecas elaboradas a mano con

troquel, trama profundidad, trama ajedrez, diseños figurativos con corte simultáneo en dos maderas, decoración de bateas con diseños figurativos y terminados con aceites naturales y trama escoses **(\$207.000)**

**24. TÉCNICA FELTING.** En la técnica felting se trabajan cuadros en tercera dimensión, también se pueden hacer hadas y animales como perros, gatos, pájaros búhos y otros; de igual manera, se puede elaborar un pesebre y muchas cosas más. El material para este trabajo es Lana felting o rasta de diferentes colores, un cepillo, algodón siliconado y agujas para felting. **(\$207.000).**

**25. TEJIDO EN DOS AGUJAS Y CROCHET.** Durante los talleres de este curso, se incursionará en las técnicas del tejido en dos agujas y crochet, jacquar, afgano, tunecino, entrelace, aprendiendo a interpretar modelos para confeccionar prendas de vestir. Los participantes aprenderán a realizar un patrón básico para poderlas elaborar, así como interpretación de las tallas de hombre, mujer, niños o bebés. La finalidad es que puedan seguir otros patrones encontrados en internet, enfocado hacia las últimas tendencias. **(\$207.000)**

## **AREA DE FORMACIÓN DE EMPRESAS**

**DESARROLLO DE UNIDADES PRODUCTIVAS.** Desarrollo de competencias para el empresario, fortaleciendo habilidades sociales para la atención al cliente, manejo de auditorio, elementos claves de la comunicación, clínica de ventas, elementos básicos de administración, tipos de empresas, normatividad, formulación de plan de negocio, participación en muestras empresariales. **(GRATUITO, SE OFRECE LOS SÁBADOS DE 8:00 AM – 12:00 M)**

## **CURSOS PARA EMPRESAS**

Consciente que el estrés es una enfermedad contemporánea catalogado como uno de los fenómenos sociales de mayor representatividad en la vida laboral de las personas e incluso señalado como causante de afectar negativamente la salud psicológica y física de los trabajadores y por ende, impacta en la eficacia de las entidades para las que trabajan, la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca pone a disposición de toda la comunidad los talleres en Danza y Cuidado Integral como herramientas de prevención en la gestión de esta silenciosa enfermedad.

### **Danza y Cuidado Integral**

En este orden de ideas, como alternativa para la ampliación de cobertura en beneficios para la comunidad, La Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca ha diseñado los siguientes talleres en Danza y Cuidado Integral para ser desarrollados en las instalaciones de las empresas y entidades interesadas.

1. **TANGO.** Este taller, es un espacio de aprendizaje, exploración y creación a partir del lenguaje del Tango; danza que se originó en el Río de la Plata a finales del siglo XIX y cuyas particularidades, permite a los danzantes, no solo aprender una técnica que posee ritmo y sensualidad, así como rudeza seductora, sino también, brinda la posibilidad de conectar nuestro cuerpo con otros cuerpos y crear lazos en los que se fluya al ritmo de la melodía. De los elementos primordiales que se deben aprender en este arte, el principal es el abrazo: nombre que se le da a la forma de tomar a la pareja. Este pequeño pero significativo gesto, posibilita no solo el contacto físico, sino también emocional, generando un estado de confianza, comprensión y complicidad con la pareja. En ese sentido, desde esa aproximación de la pareja, se desarrollarán lazos de comunicación y de clara conciencia corporal.

Este taller está dirigido a personas sin y con alguna experiencia en Tango, puesto que está perfectamente diseñado para que el asistente novato aprenda con tranquilidad desde los elementos básicos, hasta los más complicados, así como para que los bailarines expertos actualicen su conocimiento y aprendan también nuevas formas coreográficas y técnicas de improvisación en este lenguaje. De igual manera, se brindará en el taller herramientas teóricas, con el ánimo de conocer el contexto en el que se desarrolló históricamente el Tango y así comprender el sentido y la importancia cultural de conservación y práctica de esta danza.

**Nota: para un mejor aprovechamiento del taller, en lo posible se sugiere que la inscripción se haga en pareja**

**Horario Propuesto: Martes y Jueves de 6:00 PM a 8:00 P.M.**

Tiempo: 28 horas

No. de Talleres: 14

Valor: \$207.000=

Requisitos: instalaciones (entre 30 y 50 metros cuadrados, piso liso) y equipo de sonido con buena capacidad.

No. de participantes: Grupo mínimo 8 y máximo 16.

2. **BALLET.** El Ballet Clásico es considerado como una de las disciplinas más completas para el desarrollo integral de los niños, niñas y jóvenes, ya que brinda la posibilidad de desarrollar habilidades a nivel mental, como la disciplina, la perseverancia, el tesón, la sensibilidad y la creatividad, lo que ayuda en el desarrollo de la personalidad de los niños, y a nivel físico la flexibilidad, la coordinación y la musicalidad, entre muchas otras. Es por esto que se recomienda la práctica de esta disciplina desde los 4 años de edad, puesto que, en ese momento, el aparato locomotor de los y las infantes puede asimilar e interiorizar con más facilidad y soltura los movimientos y técnicas de esta danza. Esta disciplina tiene múltiples beneficios, como lo son:

- Estimula la circulación sanguínea y el sistema respiratorio.
- Favorece la eliminación de las grasas, combatiendo la obesidad infantil y el colesterol.



- Contribuye a corregir malas posturas.
- Ayuda a ganar elasticidad.
- Ejercita la coordinación, la agilidad de movimientos y el equilibrio.
- Colabora en el desarrollo muscular y el buen desarrollo de la columna vertebral.
- Ayuda al desarrollo de la psicomotricidad, la agilidad y la coordinación de los movimientos.
- Permite mejorar el equilibrio y los reflejos.
- Corrige problemas como el pie plano.
- Desarrolla la expresión corporal, el oído y la memoria.
- Desarrolla la sensibilidad de los pequeños, permitiendo que fluyan sus sentimientos con total libertad
- Ayuda a la socialización de los niños más tímidos y a superar esa timidez.
- Mejora la autoestima y reduce síntomas de estrés o ansiedad, aumentando la confianza del niño en sí mismo.

**Horario Propuesto: Miércoles de 4:00 PM a 6:00 P.M.**

Tiempo: 14 horas

No. de Talleres: 7

Valor: \$207.000=

Requisitos: instalaciones (entre 30 y 50 metros cuadrados, piso liso) y equipo de sonido con buena capacidad.

No. de participantes: Grupo mínimo 8 y máximo 16.

Orientado a Niños (as) entre los 6 y 15 años de edad

**3. YOGA.** Es una práctica que ayuda a fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de asanas: posturas que ayudan al practicante a purificar su cuerpo, espiración y meditación, sumada a diversos movimientos propios de la danza contemporánea. De igual manera, ayuda a la mente a entrar en un estado de paz interior, que le permite al participante, traspasar los estadios de estrés que se generan en el diario vivir.

La articulación del Yoga y la Danza, permite trabajar y fortalecer la musculatura total del cuerpo, como también este se convierta en un vehículo de expresión de sentimientos. Las sesiones comienzan con un calentamiento propio par este tipo de actividad, seguido por diversas secuencias de movimiento en las que acompañadas de música se realizan posturas de yoga, que los participantes, sin importar su experiencia en Danza o en Yoga, ejecutarán con facilidad. La última fase de la sesión, es un ejercicio de meditación que parte de un trabajo de respiración consiente y permite al participante relajarse y vaciar la mente de negatividad.

**Horario Propuesto: Lunes de 6:00 PM a 8:00 P.M.**

Tiempo: 14 horas

No. de Talleres: 7

Valor: \$207.000=

Requisitos: instalaciones propicias (piso en madera o tapete y se requiere el mat de yoga por persona) y equipo de sonido con buena capacidad.

No. de participantes: Grupo mínimo 8 y máximo 16.

*/\*/\*/\*/\*/\*/\*/\*/\**