

CPM "JOAQUÍN VILLATORO"  
IX SEMANA DE ACTIVIDADES MUSICALES



TÉCNICA  
ALEXANDER  
PARA  
MÚSICOS

**Curso de Introducción a la Técnica Alexander**

**Profesora: Mónica Buaiz**

Lunes 30 de marzo

Martes 31 de marzo

Información e inscripciones en [www.cpmjerez.es](http://www.cpmjerez.es)

# CURSO DE INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA ALEXANDER

El curso está dirigido al alumnado de todas las especialidades matriculado en Enseñanzas Profesionales en el CPM "Joaquín Villatoro".

## DESARROLLO DEL CURSO

**Fecha:** Lunes 30 o martes 31 de marzo (un día a elegir)

**Lugar:** Conservatorio Profesional de Música "Joaquín Villatoro"

**Duración:** Tres horas y media

### Horario

17:00 - 17:30 Información teórica

17:30 - 18:30 Ejercicios / Consciencia del cuerpo

18:30 - 20:30 Práctica con el instrumento y orientación individualizada

## OBJETIVOS

- Mejorar la técnica de interpretación musical
- Focalizar la atención en uno mismo y la utilización del propio cuerpo para usarlo de forma más equilibrada
- Estar en su centro (respirando)
- Tener presencia
- Usar el espacio

## CONTENIDOS

- Uso adecuado de las articulaciones y de la musculatura
- Fortalecimiento de la espalda
- Hábito de la postura adecuada
- Dirección en el movimiento
- Equilibrio corporal
- Relajación versus tensión necesaria
- Trabajo de la relaciones hombros-boca y hombros-cuello-mandíbula
- Respiración

## RESULTADOS

- Desarrollo de la percepción sensorial
- Incremento de la capacidad de observación
- Incremento de la capacidad respiratoria

## ADMISIÓN Y MATRÍCULA

Las plazas se adjudicarán por riguroso orden de inscripción.

Número de plazas: 24 (12 lunes + 12 martes). Se intentará agrupar al alumnado por especialidades instrumentales.

Precio de la matrícula: 15€.

Alumnos pertenecientes a AMPA : 12€ (Los alumnos que pertenezcan a AMPA "Contrapunto" tendrán un 20% de descuento en el precio de la matrícula).

# MÓNICA BUAIZ

Cursó sus estudios como profesora de Técnica Alexander en Brasil, en el Centro de Estudios de La Técnica Alexander (Rio de Janeiro, 1991-1995) y en el Constructive Teaching Center en Holland Park (Londres).

En 1995 comenzó su trayectoria profesional como profesora en Rio de Janeiro de forma individual y en grupo.

En 1999 se trasladó a Tenerife, donde ha compatibilizado atención individual y trabajo de grupo impartiendo cursos en los Conservatorios de Música de Tenerife y en diversas agrupaciones.

En Madrid ha impartido talleres grupales periódicos.

Actualmente reside en la provincia de Cádiz donde imparte clases individuales y de grupo.

## INSCRIPCIÓN

Pasos a seguir para cumplimentar la inscripción en el curso:

### 1. Formulario de inscripción.

Envíe el formulario de inscripción. ([Haga clic aquí para entrar al formulario](#))

Espere a recibir por correo electrónico la confirmación de su reserva de plaza antes de proceder al pago de la matrícula.

### 2. Confirmación de la reserva de plaza.

Recibirá un email confirmando la reserva de su plaza. En caso de no quedar plazas vacantes se le informará para que no proceda al pago de la matrícula.

### 3. Pago de la matrícula y envío del justificante.

Una vez confirmada su reserva de plaza dispone de 3 días hábiles para hacer el pago de la matrícula y enviar el justificante por correo electrónico.

Número de cuenta: ES71 2100 91667222 0024 1558 (CaixaBank)

Concepto: "Curso Alexander + nombre y apellidos del alumno/a"

Envíe el justificante del pago por correo electrónico a [ygonble@gmail.com](mailto:ygonble@gmail.com).

En caso de no recibir el justificante en el plazo indicado perderá su reserva y se le asignará la plaza al siguiente alumno/a en lista de espera.

[Accede aquí al formulario de inscripción](#)

Contacto: [ygonble@gmail.com](mailto:ygonble@gmail.com)

