

JORNADA 6 DE OCTUBRE DE 2018, Valencia

"La salud del artista desde un enfoque multidisciplinar"

El día 6 de octubre en Valencia celebraremos las I Jornadas organizadas por AMPAE. Día repleto de charlas y talleres para ofrecer recursos y herramientas a músicos, bailarines, cantantes, actores y todo tipo de artistas escénicos.

9.00 Presentación.

9.30 – 10.30 "Preparación corporal para el artista"

CLARA GALLEGO (CAFD) "Programación de una temporada en el músico de orquesta"

MAR ALAGARDA (fisioterapeuta especializada en danza) "Entrenamiento de la flexibilidad en la danza y el teatro físico"

10.30 – 11.30 "Principales lesiones en artistas"

ANA VELAZQUEZ (fisioterapeuta especializada en artes escénicas) "Principales lesiones en actores y bailarines"

JOAN FERRAS (médico cirujano ortopédico) "Principales lesiones en músicos instrumentistas y no instrumentistas"

11.30 PAUSA

12.00 – 13.30 Taller: Mi instrumento & mi cuerpo

ANA ISABEL CABRERA Y ANGELS FENOLLOSA (fisioterapeutas especializadas en artes escénicas)

13.30 – 14.30 MESA REDONDA: "Ansiedad escénica: estrategias para combatirla desde la multidisciplinariedad"

Fisioterapeuta: ISAAC GOMAR

Psicólogo/Docente: BASILIO FERNÁNDEZ

Psicóloga/Docente: MARTA G. GARAY

Moderador: CARLES EXPÓSITO

14.30 – 16.00 COMIDA

16.00 – 17.00 "Nutrición para mejorar el rendimiento artístico"

RAQUEL SANTACRUZ (nutricionista especializada en artes escénicas)

17.00 – 18.30 Taller: Mindfulness para artistas

MARTA GARAY (psicóloga especializada en artes escénicas)

18.30 – 19.00. Clausura y mesa de inscripción.