



ATTITUDE

Danza & Bienestar

Programa académico

PLAN DE ESTUDIOS

escuelaattitude.cl

2025



Índice

- 01 - Nuestra escuela
- 02 - Formación
- 03 - Metodología de enseñanza
- 04 - Programa académico
- 05 - Respaldo y certificación
- 06 - Modalidad de clases
- 07 - ¿Por qué Attitude?
- 08 - Espacio y recursos
- 09 - App móvil
- 09 - Beneficios de nuestras clases
- 09 - Directora
- 10 - Contacto

Nuestra Escuela



ATTITUDE
Danza & Bienestar



¿Quiénes somos?

Somos una escuela de danza y bienestar fundada por Ligia Odalys Hurtado (Odalys Rachid) en Venezuela en el año 2014. Por situaciones políticas vividas en Venezuela tuvimos que cerrar nuestra escuela e irnos del país.

En el 2022 reabrimos nuestras puertas en Chile para continuar con nuestro propósito.

Nuestro propósito

Formar tanto bailarines como profesores de danza, complementando con corrientes neoclásicas y de expresión, creando disciplina, conciencia corporal y educando a nuestros estudiantes a través de la conexión cuerpo / mente, basándonos en procesos tanto internos como físicos, expresión y autoexploración. Además de, motivar el aprendizaje de personas de cualquier condición física, que quieran mejorar su composición corporal, salud física y emocional. Brindando a todos un ambiente seguro, ameno y de bienestar.

Razón de ser

Que nuestra comunidad de alumnas encuentre un espacio de autoconocimiento en la danza y que esta instancia sea parte de su proceso de crecimiento personal y autoconfianza.

Formación integral



ATTITUDE
Danza & Bienestar



DANZA TÉCNICAS

Clases complementarias de ballet y jazz dance para una formación integral



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Clases de pilates y meditación



TEORÍA

Clases teóricas divididas por asignaturas como: expresión, creatividad coreográfica, anatomía para bailarines, entre otras más

Método AlRachid®



Programa Académico





PreDanza I

Niñas desde 4 a 6 años

En este nivel las niñas inician sus primeros pasos a la danza académica y danza árabe a través de juegos y actividades creativas, con elementos dinámicos y desplazamientos, mientras desarrollan la coordinación y musicalidad.

- Exploración al movimiento
- Trabajos de coordinación y colocación corporal
- Flexibilidad a través de la respiración
- Juegos de improvisación



PreDanza II

Niñas desde 7 a 13 años

En este nivel las niñas tendrán un aprendizaje integral. Aprenderán los fundamentos del ballet, alineación corporal y ejecución adecuada de la técnica mediante ejercicios de barra, centro y desplazamientos. Además, con la danza árabe podrán explorar su creatividad y autoconfianza, a través de ejercicios de disociación corporal y secuencias de improvisación.

- Posiciones básicas. Método Francés de la danza académica
- Colocación y alineación corporal
- Flexibilidad a través de la respiración
- Iniciación al ballet clásico y moderno
- Iniciación a la danza árabe

Nivel I: Manipura

CICLO I

- Módulo I: Origen y evolución de la danza árabe - Movimientos aplicados I
- Módulo II: Ritmos árabes I (Familia Maksum): Maksum - Masmoudi/Baladi - Saidi - Tabl - Maksum Sarie - Instrumentos de percusión - Interpretación de ritmos con pasos básicos
- Módulo III: Bases de la técnica egipcia - Desplazamientos - Pasos básicos aislados

CICLO II

- Módulo IV: Elementos I: Técnica y manejo de velo
- Clases Adicionales: Ballet Moderno - Acondicionamiento Físico - Otras Danzas Técnicas

Nivel II: Anahata

CICLO I

- Módulo I: (Teoría) Danzas folclóricas, otros estilos y técnicas - Movimientos aplicados II
- Módulo II: Ritmos árabes II (Familia Masmoudi): Masmoudi sguir - Masmoudi Kebira - Instrumentos melódicos de cuerda y viento. Interpretación de ritmos, secuencias y combinaciones básicas
- Módulo III: Bases de la técnica egipcia - Desplazamientos - Combinaciones y secuencias básicas

CICLO II

- Módulo IV: Iniciación a la expresión escénica - Elementos II: Técnica y manejo de doble velo
- Módulo V: Ritmos árabes III (Familia Malfuf): Malfuf - Tawil/Wahda - Wahda Kebira - Sombati - Chifteteli. Interpretación de ritmos, secuencias y combinaciones básicas
- Clases Adicionales: Ballet Moderno - Acondicionamiento Físico - Otras Danzas Técnicas

Nivel III: Vishudha

CICLO I

- Módulo I: Movimientos aplicados III: Combinaciones básicas de técnica egipcia
- Módulo II: Egipto Clásico: Bases del egipcio clásico - Técnica de movimientos y desplazamientos - Combinaciones y secuencias básicas - Interpretación
- Módulo III: Elementos III: Técnica y manejo de abanicos
- Módulo IV: Ritmos Árabes IV (Tradicionales): Fallahi - Ayoub - Karatchi - Rumba Khaleegy. Interpretación de ritmos, secuencias y combinaciones más complejas
- Módulo V: Expresión escénica I: Técnicas básicas de expresión corporal

CICLO II

- Módulo VI: Oriental Argentino: Bases del estilizado - Baladi fantasía - Secuencias y combinaciones
- Módulo VII: Ritmos Árabes V (Tradicionales II): Saudi - Zaffa - Hajja - Fasani. Interpretación de ritmos, secuencias y combinaciones más complejas
- Módulo VIII: Megance I: Análisis musical, interpretación de melodías y ritmos, secuencias básicas
- Módulo IX: Coreografía: Bases de la creación coreográfica - Tipos de coreografía
- Clases Adicionales: Ballet Moderno - Acondicionamiento Físico - Otras Danzas Técnicas

Nivel IV: Ajna

CICLO I

- Módulo I: Megance II: Análisis musical - Secuencias avanzadas
- Módulo II: Saidi: Bases del Saidi - Técnica de movimientos - Manejo y técnica del bastón y doble bastón
- Módulo III: Egipcio Baladi: Bases del egipcio baladi - Estructura musical - Técnica de movimientos y desplazamientos - Combinaciones y secuencias avanzadas - Interpretación
- Módulo IV: Ritmos Árabes VI (Creaciones occidentales): - Fox/Vox - Waltz - Rumba masri - Conga masri - Bambi - Jerk. Interpretación de ritmos, secuencias y combinaciones
- Módulo V: Improvisación: Técnicas de improvisación melódica - Técnicas de improvisación con percusión
- Módulo VI: Shaáby Egipcio: Bases del shaáby egipcio - Otros tipos de shaáby - Secuencias y combinaciones

CICLO II

- Módulo VII: Ritmos Árabes VII (Familia Mosalas): Mosalas - Mosalas Iraki - Ibrahimy - Karsilama. Interpretación de ritmos, secuencias y combinaciones avanzadas
- Módulo VIII: Técnica de Piso I: Trabajo de core y centro - Movimientos de suelo - Combinaciones y secuencias
- Módulo IX: Elementos IV: Alas de Isis: Técnica y manejo de alas de isis - Secuencias y combinaciones
- Módulo X: Expresión escénica II: Interpretación escénica a través de la improvisación - Creatividad Coreográfica
- Módulo XI: Técnica Libanesa: Manejo de Heels (Tacones)
- Módulo XII: Fusión I: Zamba Oriental - Técnica de movimientos básicos, secuencias y combinaciones con percusión
- Clases Adicionales: Ballet Moderno - Acondicionamiento Físico - Otras Danzas Técnicas

Nivel V: Sahasrara

CICLO I

- Módulo I: Técnica Rusa: Bases de la técnica Rusa - Secuencias avanzadas y combinaciones
- Módulo II: Técnica de Piso II: Trabajo de core y centro - Movimientos de suelo - Combinaciones y secuencias
- Módulo III: Técnica Turca: Bases de la técnica Turca - Ritmos Turcos - Manejo de Heels (Trabajos de tacos) - Combinaciones y secuencias avanzadas - Interpretación
- Módulo IV: Crótalos: Interpretación de ritmos con crótalos, patrones y secuencias
- Módulo V: Ritmos árabes VIII (Familia Samai): Samai Taquil - Darig Darig Samai - Shork Samai - Ogrog - Mugrabie.

CICLO II

- Módulo VI: Fusión II: Fusión Flamenco
- Módulo VII: Kawleeja: Bases del kawleeja - Secuencias y combinaciones
- Módulo VIII: Dabke Libanés
- Módulo IX: Elementos V: Elementos de equilibrio - Sable y Candelabro
- Módulo X: Fusión III: Fusión Tribal - Técnica de movimientos básicos, secuencias y combinaciones
- Clases Adicionales: Ballet Moderno - Acondicionamiento Físico - Otras Danzas Técnicas

Programa de profesoras | DancePreneur Master

ETAPA I: FUNDAMENTOS Y BASES TÉCNICAS

- Módulo I: Mindset e introspección
- Módulo II: Técnicas elementales. Danza académica y moderna
- Módulo III: Metodologías de enseñanza y ciencias agógicas
- Módulo IV: Origen y evolución de las danzas árabes

ETAPA II: DESARROLLO CREATIVO Y CORPORAL

- Módulo V: Diseño coreográfico y expresión
- Módulo VI: Anatomía, biomecánica y prevención de lesiones
- Módulo VII: Importancia de la alimentación y condición física

ETAPA III: GESTIÓN DE NEGOCIO Y MARKETING GROWTH

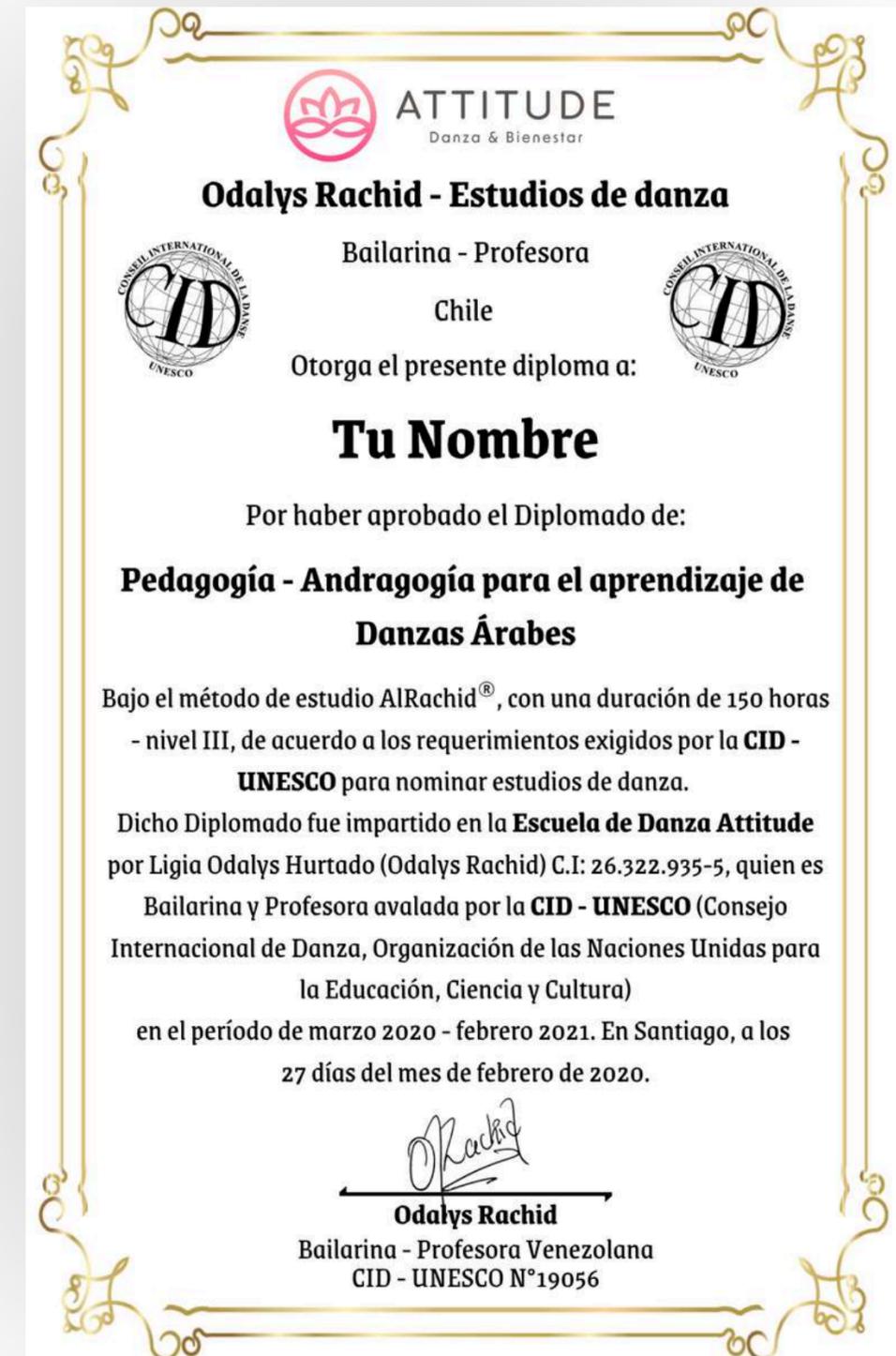
- Módulo VIII: Branding, marca personal y corporativa
- Módulo IX: Identidad y sello propio
- Módulo X: Estrategias de marketing digital y publicidad
- Módulo XI: Finanzas y modelo de negocios de danza y bienestar
- Módulo XII: Prueba final y defensa de trabajo

Más detalles del programa en el link:

Certificación



Certificación avalada
por el Consejo
Internacional de la
Danza UNESCO





PRESENCIAL - ONLINE

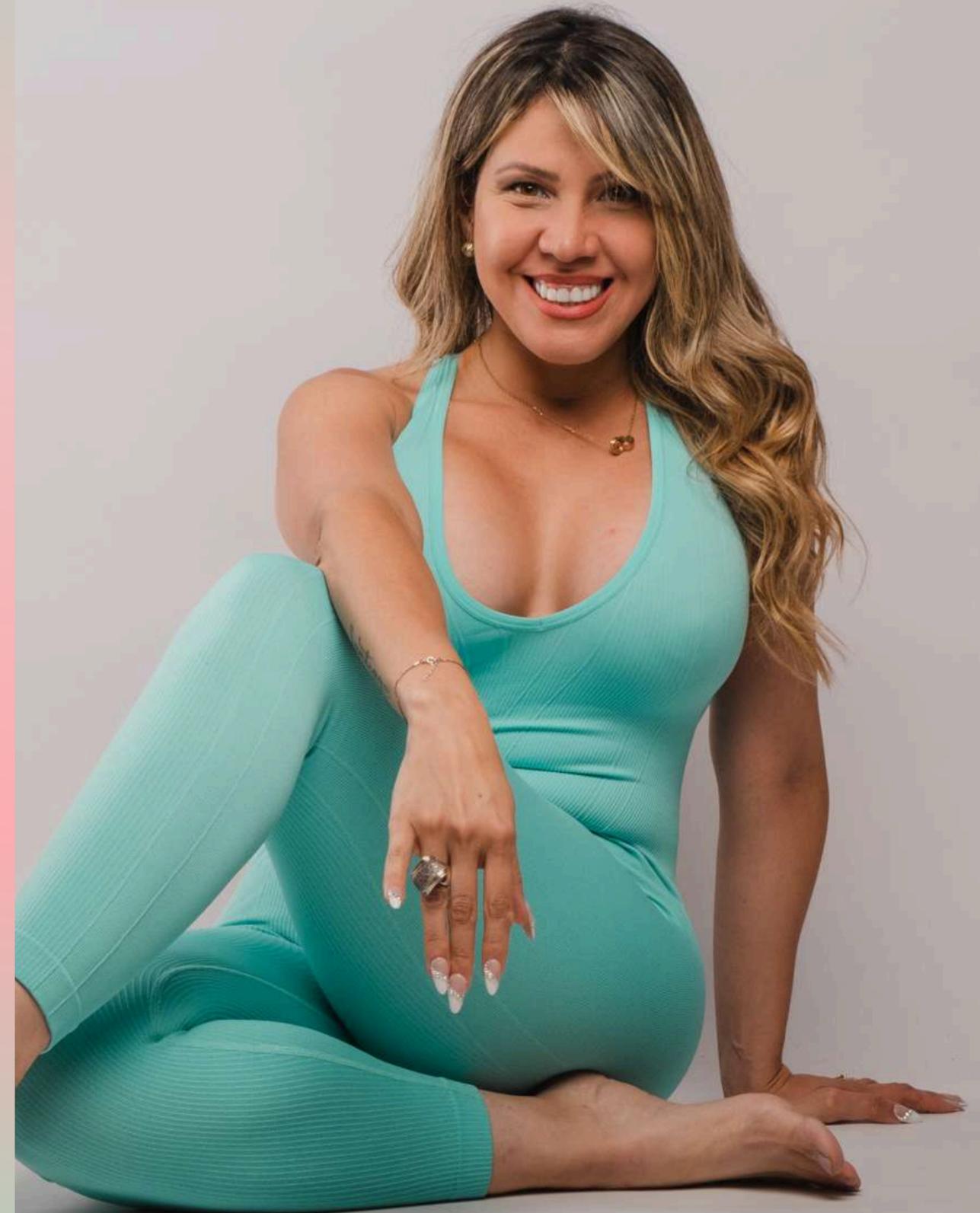


Fidel Oteíza 1953, Of 401,
Comuna de Providencia.
Santiago, CL



¿Por qué Attitude?

Integramos la técnica académica con un enfoque holístico en el desarrollo físico, emocional y artístico del bailarín. A través de la combinación de meditación, acondicionamiento físico, técnica estructurada y expresión creativa, nuestro método permite un aprendizaje progresivo y accesible para cualquier persona que desee formarse en la danza.



¿Qué nos hace diferentes?



Técnica Académica Adaptada: Uso de terminología formal y posiciones estructuradas.

Enfoque Integral: Combinación de danza, bienestar, respiración y meditación.

Aprendizaje Estructurado: Dividido en asignaturas específicas como expresión, creatividad coreográfica y otras.

Accesibilidad para Todos: Método adaptable para diferentes niveles y edades.

Formación Holística: Desarrolla el cuerpo, la mente y la conexión artística del bailarín.

Un ambiente seguro: Donde nos apoyamos y crecemos juntas

Método propio basado en técnica académica, meditación y acondicionamiento físico.

Espacio y recursos

COFFEE BAR

Zona de cafetería con variedad de opciones y snacks de cortesía.



AMPLIOS ESPACIOS

Amplio salón de clases con ventilación y pisos de madera, recepción, camarín y dos baños.



APP MÓVIL

App móvil para reserva de clases, pagos, información interna, tienda de artículos y más.

EBOOKS

Desde la app móvil descarga tus ebooks con contenido teórico de las clases.



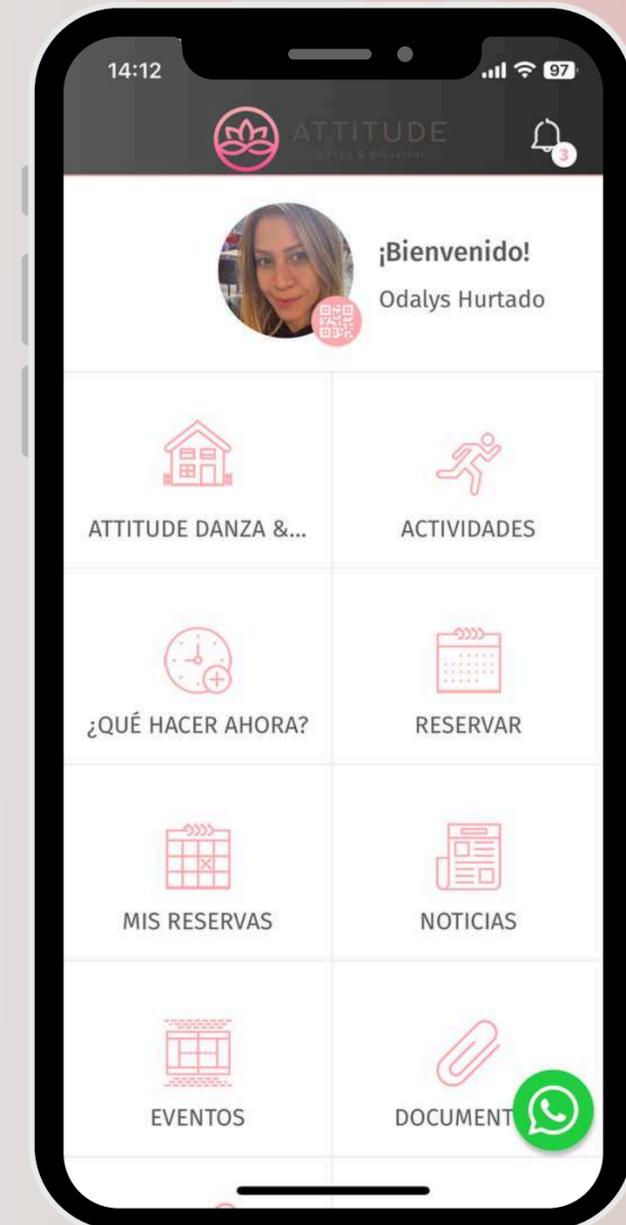
CLASES GRABADAS

Desde la app móvil accedes a cápsulas de video y grabación de clases.

Todo a tu alcance desde nuestra app

- 01 Reserva tus clases en la sección de “Reservar” y Revisa tus reservas en “Mis reservas”
- 02 Realiza tus pagos en la sección de “Mis cuotas” o “Mis bonos”
- 03 Accede a cápsulas de video y clases grabadas en la sección “Videos”
- 04 Descarga de ebooks, material teórico y manuales en la sección de “Documentos”
- 05 Revisa los convenios y club de beneficios en la sección de “Promociones”
- 06 Revisa los artículos disponibles en “Tienda”
- 07 En la sección de “Eventos” revisa los próximos talleres, presentaciones y otros.

Esto y más podrás encontrar en nuestra app



Beneficios de nuestras clases

- Mejora la atención, la postura y la conexión emocional con la danza.
- Mejora la retención de conocimientos y facilita una recuperación óptima.
- Perfecciona la ejecución técnica y la fluidez del movimiento.
- Contextualiza el aprendizaje y fortalece la comprensión de la técnica.
- Previene lesiones y optimiza el rendimiento técnico.
- Un ambiente seguro y agradable con mujeres que comparten aprendizajes y vivencias.



Directora | Odalys Rachid

Ingeniera en Administración de Empresas, mención Marketing, certificada en marketing growth y Diseñadora gráfica de profesión.

- Certificación en Pedagogía y Andragogía en la danza - 2015. Por el Consejo Internacional de Danza UNESCO
- MIEMBRO CID UNESCO N.º 19056 - 2016
- Certificación en Creación y composición coreográfica y Ballet Moderno - 2016. Por la Maestra Marisol Ferrari.
- PROFESORA DE YOGA - 2017 Por la Asociación Internacional de Yoga y la Yoga Aliance.
- PROFESORA DE PILATES SUELO - 2020 En Alves Pilates avalada por: PMA (Alianza del Método Pilates)WPC (Confederación Mundial de Pilates)Sociedad Chilena de Pilates FIEP Mundial (Federación Internacional de Educación Física).
- INSTRUCTORA DE MEDITACIÓN - 2020 Maestro Kalabgram Gurukulam Ashram de la India.
- Diplomado de dirección de negocios de salud y bienestar - 2024
- Life Coaching Master - 2024 Por la ICF



CONTACTO

www.escuelaattitude.cl



team@escuelaattitude.cl



(+569) 39582 120



Fidel Oteiza 1953, Of 401
Providencia.



ATTITUDE
Danza & Bienestar