

# Boletín Informativo del ICLC



## Clase de baile de ritmos Latinoamericanos

Este mini-curso fue diseñado con el objetivo de brindarle al estudiante un espacio de diversión y esparcimiento, mientras aprende aspectos nuevos sobre la cultura musical latinoamericana. Por otra parte, esta actividad ayuda a combatir el estrés de nuestro diario vivir, a mejorar los procesos digestivos y además le ayuda al estudiante a mejorar el desempeño académico.

La actividad tiene una duración de una hora y se lleva a cabo en un auditorio al aire libre, en medio de hermosos jardines, lo cual brinda un ambiente de mucha relajación. Antes de bailar, se da una breve explicación sobre el origen del ritmo musical y sobre los pasos básicos, para guiar al estudiante durante el baile.



La clase de baile es una de las clases más esperadas por la población estudiantil. Permite la formación de nuevos amigos ya que participan personas de todas partes del mundo y de todas las edades.

Después de la actividad la mayoría de los participantes se motivan a continuar con la práctica del baile. Muchos de ellos se matriculan en diferentes academias de baile y posteriormente visitan algunas discotecas para poner en práctica todo lo aprendido.

Algunos de los ritmos musicales que se incluyen dentro de la actividad son: la salsa (cuyo origen fue en Nueva York), el merengue (muy popular en República Dominicana), la cumbia (existen diferentes versiones), el reguetón (muy popular en la actualidad), entre otros.

ICLC in Alajuela, Costa Rica  
[www.iclc.ws](http://www.iclc.ws)

## ¿Qué beneficios tiene el baile?



- 1- Al mover y levantar las piernas, se activa y mejora la circulación de la sangre.
- 2- Fortalece los músculos y los huesos, disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis.
- 3- Mejora la flexibilidad de todas las articulaciones.
- 4- Ayuda a reducir el colesterol, eliminar sustancias tóxicas del cuerpo y controlar el peso.
- 5- Al bailar nuestra mente se concentra en memorizar y realizar adecuadamente los pasos, por lo que olvidamos los problemas, relajándonos y llenándonos de energía.
- 6- Es diversión y placer mientras se aprende.
- 7- Ayuda al desarrollo de la disciplina y el auto-control.
- 8- Nos permite conocer muchas personas y hacer nuevos amigos.
- 9- Se desarrolla la cultura musical.
- 10- Nos abre las puertas a nuevas experiencias.

