

## **UFS 2019 Sunday Movement Sessions with DUF Maestros**

### **“Bailes y Danzas de los Estados de Tlaxcala y Yucatan”**

**Maestro Omar Quezada**

Tu cuerpo es arte . . . y la vida es una obra de teatro que no permite ensayos. Aprendamos entonces a travez de la danza y baile el equilibrio de la vida. Tomemos la danza y el baile como una de nuestras mejores herramientas para mejorar nuestro dia a dia.

Aprenderemos danza y baile con equilibrio, donde nuestro objetivo sera no solo aprender un baile, si no como ese equilibrio dentro de la danza esta ligado a nuestra cotidianidad.

Bailemos y gocemos para vivir felices, equilibremos nuestra vida para un mejor porvenir y una mejor Educacion para formar generaciones mas fuertes y capaces de enfrentar cualquier adversidad.

#### **MATERIAL:**

zapatos / botines

falda de ensayo

botella de cerveza modelo vacia (UFS does not condone underage drinking)

charola (opcional)

almud / caja de madera (UFS will provide only a few)

cuerda para brincar de preferencia de lazo fuerte y pesado (yes, a jump rope)

ENERGIA Y BUENA ACTITUD AL 1000%, para aprender y divertirse.

### **“Bailes de Sinaloa: Sauce y La Palma, La Cuichi, Aires de Sinaloa”**

**Maestra Cindy Padilla, M.A.**

This Sinaloa workshop will amplify the student’s understanding of the banda and tamborazo inspired zapateado estilo Sinaloense and technique, and introduce him or her to more complex and intricate dance steps and skirt work. The workshop will also address ways as to how folklórico groups can effectively choreograph small to large groups for stage performances and be inclusive of all members.

Please note: All participants must arrive in proper dance attire. Men will need to bring their boots and women will need to bring their shoes and practice skirt.

-Cindy Padilla, M.A.