



## TALLER DE ARO CON NIKKI

Objetivo: Desarrollar las capacidades físicas fundamentales para un cuerpo funcional y sano, como la fuerza y la flexibilidad en balance con las demás (un poco olvidadas) como el equilibrio, la resistencia, el control motor, entre otras; aplicando herramientas poderosas del yoga como técnicas de respiración y alineación consciente que nos permitirán experimentar una práctica más efectiva y segura. Se desarrollarán secuencias adaptadas a los diferentes niveles para que cada participante sea capaz de conectar con el disfrute del elemento y su propio potencial artístico. Se divide en 3 bloques: Preparación inicial (consta del calentamiento con mucha esencia del yoga, acondicionamiento físico y bases acrobáticas además de integrar previamente en el suelo los patrones de movimiento a ejecutar en el aro) Cuerpo de la clase (inicia con ejercicios base de fuerza y preparación física en el elemento, seguido del análisis de cada figura que formará parte de una determinada secuencia caracterizadas por transiciones armónicas, abriendo espacio también para la creatividad de los participantes) y el cierre o Cool Down (donde el cuerpo regresa a su estado normalmovilizaciones profundas pero suaves que bajen la frecuencia)

## Biografía de la artista

Nicole Florida (Nikki), fisioterapeuta, artista de circo e instructora de yoga de Caracas (Venezuela) con más de 11 años de experiencia como instructora multidisciplinaria. Creció en el estudio de yoga de su madre en Caracas observándola enseñar con amor y entrega por lo que descubrió de forma temprana (a los 13 años) que su pasión también era enseñar. Se inició en los aéreos específicamente en aro y telas en el 2010 con mucha curiosidad de todo lo que el cuerpo es capaz de hacer en esta práctica exigente que te obliga acceder a tu potencial no solo físico sino mental. Recibe gran parte de su formación de Greysa Machillanda artista de la Compañía Nacional de Circo de Caracas y muchos otros profesores maravillosamente talentosos. En el 2017 se gradúa de Licenciada en Fisioterapia en la UPTAMCA (Estado Miranda - Venezuela) lo que proyectó completamente su propia práctica y su forma de transmitir al aplicar los conocimientos teóricos de la anatomía, la biomecánica y la física, en la práctica.

Su experiencia en escena inicia en el año 2012 con múltiples eventos y presentaciones a nivel nacional, incluyendo la participación como semifinalista en Generación S del conocido programa Sábado Sensacional de Venevisión (Concurso similar al Got Talent). En el 2018 empieza a trabajar en el departamento de animación del Hotel Chic de la cadena Royalton en Punta Cana y múltiples resorts de Bávaro - República Dominicana presentando sus performances de telas, aro y verticales/contorsión.

---

## Contacto

Nicole Florida (Nikki)

Contacto:

Email: [nikkifloridia@gmail.com](mailto:nikkifloridia@gmail.com)

Teléfono: +34 603322057

@nikkifloridia

