

A portrait of a woman with long, wavy, reddish-brown hair, wearing a light-colored, low-cut top. She is looking directly at the camera with a slight smile. Her arms are crossed.

Entrevista con Koray García:
**Renacimiento del
Ballet Independiente**

Editorial: Mujeres que Mueven el Mundo

Bienvenida del Editor – Marzo 2026



Marzo no es un mes cualquiera en el calendario de la danza; es un recordatorio de que el escenario, el salón y la gestión cultural en la Ciudad de México se sostienen, en gran medida, sobre hombros de mujeres. En esta edición especial de **DanzaCDMX**, decidimos honrar el Mes de la Mujer a través de cuatro historias que rompen moldes y nos demuestran que no existe un "camino correcto" para ser bailarina, sino una voluntad inquebrantable de expresarse.

A través de nuestras páginas, conoceremos a **Heidi**, quien nos enseña que la ciencia y el zapateado habitan en la misma piel; a **Mariana**, quien desde su estudio Relevé defiende el derecho sagrado de los adultos a ser principiantes; a **Montserrat**, una intérprete de élite que lucha por una "danza para todxs" sin elitismos; y a **Kory**, cuyo camino es testimonio de pasión y entrega constante.

Estas cuatro mujeres representan la diversidad de nuestra comunidad: la que emprende, la que enseña, la que investiga y la que se atreve a empezar "tarde". Este número es un tributo a esa capacidad femenina de tejer redes, de crear "hogares" en salones rentados y de transformar la disciplina en un acto de amor propio.

¡Bienvenidos a un número dedicado a la fuerza, la resiliencia y la visión femenina en el movimiento!

Indice

Editorial: Mujeres que Mueven el Mundo

2

Entrevista Exclusiva: Koray García y el Renacimiento del Ballet Independiente

4

Mariana Salas: Relevé o el arte de florecer a través del movimiento: Todos los cuerpos bailan

11

Heidi Ramírez: La ciencia de cumplir sueños y el arte de la resiliencia

21

Montserrat Chávez: "Danza para todxs", la casa que habita en el movimiento

28

De la Pasión a la Cátedra: Certificación en Formación Docente con Método Vadim

37

Cartelera DanzaCDMX: Marzo 2026

40

Palabra Final: El Legado que Construimos

43

Entrevista Exclusiva: Koray García y el Renacimiento del Ballet Independiente

*De las giras por todo el Estado de México con el Ballet del Estado hasta la adrenalina de colgar el cartel de "Sold Out" como directora independiente, la carrera de Koray García es un testimonio de evolución. Hoy, al frente de **Ballet Arte en Movimiento**, Koray no solo dirige coreografías; construye puentes entre el rigor técnico y la sostenibilidad económica. Para Koray, el mayor "muro" del emprendimiento artístico es creer que el arte y el dinero están peleados. "Un error que cometemos los artistas es enfocarnos solo en el lado creativo. Si te esperas a estar listo, nunca sucede. Hay que aventarse, pero estudiando bien los números y la administración".*



“Nuestra misión es hacer brillar al bailarín y sacar su máximo potencial. He visto transformaciones increíbles; bailarines que solo necesitaban una oportunidad para dar un salto enorme y convertirse en principales”.

KORAY GARCÍA

DanzaCDMX: Koray, tienes una trayectoria impresionante recorriendo compañías de todo México. ¿Cómo definirías este viaje desde tus inicios en Monterrey hasta dirigir hoy tu propia compañía?

Koray García: Ha sido un camino lleno de experiencias hermosas. Comencé en Monterrey con el *Ballet del Nuevo Siglo* y el *Ballet de Monterrey*, para luego buscar nuevos horizontes en la CDMX y el *Ballet del Estado de México*. Bailé en escenarios de todo tipo, desde teatros majestuosos hasta espacios pequeños. Tras la pandemia, la necesidad de crear nos unió a varios amigos para trabajar de forma colectiva, y

así nació este sueño que hoy es **Ballet Arte en Movimiento**.





DanzaCDMX: Pasar de bailarín a director es un gran salto. ¿Cómo surgió la chispa para fundar la compañía?

Koray García: Todo fluyó de manera natural. En 2023, junto al productor Miguel Alonso, decidimos montar un *Cascanueces* muy íntimo con solo 7 bailarines. ¡Fue una locura! Bailábamos y dirigíamos al mismo tiempo. Al ver la respuesta del público y lograr nuestro primer *sold out*, supimos que había un espacio para nuestra visión: versiones más ligeras, con propuestas coreográficas propias y narraciones que pusieran al público en contexto.

“Ese es el mayor "muro": creer que el arte y la sostenibilidad económica están peleados. Producir ballet independiente es costoso y arriesgado. Mi consejo de oro es: estudien los números”.

KORAY GARCÍA



DanzaCDMX: ¿Qué hace que el ambiente en Ballet Arte en Movimiento sea tan especial para los bailarines?

Koray García: Nuestra misión es hacer brillar al bailarín y sacar su máximo potencial. He visto transformaciones increíbles; bailarines que solo necesitaban una oportunidad para dar un salto enorme y convertirse en principales. Además, la energía es **apasionada, creativa y sensible**. Se han formado lazos de amistad y cariño muy profundos que se transmiten en el escenario.



DanzaCDMX: Hablemos de los retos. Muchos artistas temen el lado administrativo del negocio. ¿Cuál es tu postura al respecto?

Koray García: Ese es el mayor "muro": creer que el arte y la sostenibilidad económica están peleados. Producir ballet independiente es costoso y arriesgado. Mi consejo de oro es: **estudien los números.** Hay que hacer estudios de mercado y entender qué le gusta al público para poder capitalizarse. No se puede perder de vista la parte monetaria si quieres que el proyecto sea sostenible y pueda generar empleos para las nuevas generaciones.

DanzaCDMX: Recientemente integraste a estudiantes en tus puestas en escena. ¿Cómo fue esa experiencia?

Koray García: Fue un acierto total. Invitamos a alumnos de diversas academias para que tuvieran prácticas escénicas reales. Ver a los pequeños ratones y soldados compartir escenario con profesionales reforzó su amor por la danza y le inyectó una energía mágica a las funciones. Logramos nuevamente llenar todas las funciones del Teatro Rafael Solana.



DanzaCDMX: ¿Qué viene para ti y la compañía este 2026?

Koray García: ¡Estamos muy emocionados! En febrero estrenamos nuestra versión de *La Bella Durmiente* (basada en Petipa) todos los domingos a las 1:30 PM en el Teatro Rafael Solana. También seguiremos con los conciertos *Candlelight*, *Ballet of Lights* y regresan los favoritos: *El Lago de los Cisnes* y *Cascanueces*. Además, quiero abrir nuestras clases a la comunidad de **DanzaCDMX** e invitar a maestros y coreógrafos para que todos podamos crecer juntos.

“Si te esperas a estar listo, quizás nunca suceda. Sé persistente y no quites los ojos de tu objetivo, aunque las cosas no salgan como quieres a la primera”.

KORAY GARCÍA

DanzaCDMX: Para alguien que hoy duda en dar ese primer paso para cumplir su sueño en la danza, ¿qué le dirías?

Koray García: ¡Que se avienten! Si te esperas a estar listo, quizás nunca suceda. Sé persistente y no quites los ojos de tu objetivo, aunque las cosas no salgan como quieres a la primera. La danza es un camino de autoconocimiento lleno de alegrías. No te arrepentirás de perseguir lo que dicta tu interior.

Mariana Salas: Relevé o el arte de florecer a través del movimiento: Todos los cuerpos bailan

Para **Mariana Salas**, la danza no es solo una técnica, es una herramienta de transformación personal que comenzó a forjarse en 2014 bajo la tutela de la maestra Ema Pulido. Con una trayectoria que abarca desde el Encuentro Internacional de Escuelas de Ballet en La Habana hasta la gestión de academias, Mariana decidió en 2021 fundar su propio espacio: **Relevé Estudio de Danza**.

Hoy, Mariana nos abre las puertas de su historia para hablar de cómo una niña introvertida encontró su voz en el teatro musical y cómo ahora, como directora, ayuda a otros a "florecer" en el escenario, sin importar la edad o el tipo de cuerpo.





Una trayectoria de grandes maestros

DanzaCDMX: Mariana, tu formación profesional es muy sólida. Cuéntanos un poco sobre esos años que te definieron como bailarina.

Mariana Salas: Comencé mi formación profesional en el estudio de la maestra Ema Pulido en 2014. Durante mis años de estudio tuve la fortuna de participar en concursos de danza clásica, competencias de *ballroom* y acudir al Encuentro Internacional de Escuelas de Ballet en La Habana en 2016. Mi formación académica

afortunadamente estuvo a cargo de grandes maestros como Ariel Flores, Ricardo Cossío, Jesús Romero (QEPD), Alejandro Herrera, Cynthia Hamm y Víctor Cervantes.

A finales del 2017 empecé a laborar en una franquicia de academias donde pude conocer y aprender todas las posibilidades de trabajo que podía realizar por medio de la cultura y las artes. Eso me dio la base para que, a finales del 2021, cuando la gente buscaba volver a la normalidad tras la pandemia, naciera **Relevé Estudio de Danza**.

“Todos los cuerpos bailan, siempre y cuando se haga con conciencia y constancia”.

MARIANA SALAS

Empezamos dirigidos a niños y adolescentes, pero con un primer grupo de **Ballet para Adultos** que fue clave. Lo increíble fue acercar a esa primera generación a pisar un escenario por primera vez. Al primer aniversario, ya pudimos estrenar nuestras propias instalaciones al sur de la Ciudad de México.

El origen de la pasión: Del teatro musical a Relevé

**DanzaCDMX: ¿Cómo fue ese primer chispazo con el arte?
¿Siempre supiste que te dedicarías a esto?**

Mariana Salas: Para mí todo comenzó a los 11 años. Era una niña introvertida y con problemas para socializar, pero mi mamá tomó las riendas y me inscribió a estudiar teatro musical. En esa academia pasé 5 de los mejores años de mi vida cantando, actuando y viviendo el mejor repertorio de Disney y Broadway. Así que cuando surgió Relevé, ya tenía el preámbulo de lo que quería ofrecer: la misma magia que había experimentado yo entre salones, teatros y camerinos a lo largo de mi vida.



DanzaCDMX: ¿Cómo ha evolucionado el objetivo de la escuela en estos cuatro años?

Mariana Salas: El target de Relevé ha variado por objetivos de los alumnos y por mí misma. En un inicio pensé que solo sería un espacio recreativo; sin embargo, en la evolución de nuestra escuela —y porque técnicas como la danza clásica, jazz y contemporánea lo demandan— comenzó a transformarse en un espacio semi-formativo.

Misión: "Todos los cuerpos bailan"**DanzaCDMX: Tu lema es muy inclusivo. ¿Cuál es la verdadera misión detrás de tus salones?**

Mariana Salas: Todos los cuerpos bailan, siempre y cuando se haga con conciencia y constancia. En Relevé todo aquel que desee aprender desde cero o retomar una antigua pasión es bienvenido. Me gusta romper tabúes de que solo empezando muy joven puedes bailar. Yo creo que los bailarines adultos también pueden lograr grandes cosas si se entregan con disciplina y garra.





DanzaCDMX: Muchas personas tienen miedo de ser juzgadas al entrar a una clase de adultos. ¿Cómo lograste que Relevé fuera un espacio seguro?

Mariana Salas: Todo el mundo tenemos derecho a ser principiantes. Ser principiantes no es algo malo; malo es no atreverse. Creo que la manera más eficaz de empezar es vencer el miedo. En un salón de clases cada quien tiene su propia historia. A nadie le importa si lo estás haciendo bien o mal, lo más importante es la actitud con la que asistes. He descubierto que los alumnos que más progresan son los más constantes y los que aplican las correcciones diarias.

“Todo el mundo tenemos derecho a ser principiantes. Ser principiantes no es algo malo; malo es no atreverse”.

MARIANA SALAS

El problema surge porque muchas veces las personas creen que bailar es fácil, y créeme, no lo es. Ahí viene la frustración, porque piensan que dominarán la técnica en dos meses, y eso no va a pasar. Mi consejo de oro para los nuevos es: asiste con la mente abierta de aprender. Lo peor que puede suceder es que hoy no te salga algo, pero mañana puede ser que sí.

La energía de Relevé: Hogar y Profesionalismo

DanzaCDMX: ¿Qué hace a tu escuela tan especial para tus alumnos?

Mariana Salas: Abrimos la puerta al ensayo y error. Estás aquí para aprender o retomar. Todo el equipo de docentes son profesionales y expertos en lo que imparten (pilates, yoga, danza árabe, ballet, contemporáneo y *heels*), pero más allá de los estudios, son personas con energía muy amable y amorosa. No solo estamos bailando o ejercitándonos, estamos conociendo a personas como nosotros, con familias, trabajos, rupturas y logros. Si tuviera que describir el ambiente en tres palabras serían: **divertido, hogar y amistoso.**

“El problema surge porque muchas veces las personas creen que bailar es fácil, y créeme, no lo es. Ahí viene la frustración, porque piensan que dominarán la técnica en dos meses, y eso no va a pasa”.

MARIANA SALAS



DanzaCDMX: Sabemos que la danza cambia vidas. ¿Hay alguna transformación que te haga sentir especialmente orgullosa?

Mariana Salas: Me siento orgullosa de todo el alumnado. Desde los pioneros que pusieron los primeros ladrillos, hasta las mujeres que llegan con problemas de depresión o autoestima y las veo florecer. Me conmueve ver a mujeres atreviéndose por primera vez a hacer algo que tal vez no pudieron hacer de niñas porque sus familias no podían brindárselo, y ahora que son independientes, se lo regalan a ellas mismas y bailan en escenarios a sus más de 30 o 40 años, ¡y lo hacen bien! Ver a gente sin aptitud física inicial intentarlo cada día con esmero y garra... eso es el éxito para mí.

El reto de emprender y el futuro

DanzaCDMX: No todo es magia, también hay retos. ¿Cuál es el mayor "muro" del emprendimiento dancístico?

Mariana Salas: Formar tu propio nombre. Para el medio artístico siempre pesan más los nombres y los contactos. Emprender cuando nadie te conoce y ganarte el respeto del gremio es difícil; los resultados deben hablar por sí solos. Además, crear una matrícula estable sin una marca es un reto gigante. Y otra cosa: trabajar con niños significa trabajar con las mamás; no solo educas a las infancias, también a sus familias, y esa es otra historia.



“Para bailar necesitas un 10% de talento pero un 90% de ganas y disciplina. Hazlo sin miedo. Bailar nos deja más dicha que penas”.

MARIANA SALAS

DanzaCDMX: ¿Qué te emociona de lo que viene para Relevé?

Mariana Salas: Me encanta proporcionar clases magistrales con maestros que vemos en redes sociales y grandes espectáculos. Hemos tenido el privilegio de tener a Yoshio Córdoba, Víctor Cervantes, Cynthia Hamm, Gengis Uc, Ana Elisa Mena y próximamente a Jorge Iuit. Además, ya estamos en la previa de montajes para nuestra temporada de funciones por el Día de la Danza entre abril y mayo.

DanzaCDMX: Finalmente, ¿qué le dirías a quien sigue dudando en dar el primer paso? ¿Cuáles son tus 3 tips para principiantes?

- 1. Reclama tu derecho a ser principiante: Olvida llegar con "flexibilidad de revista"; no estás aquí para demostrar lo que ya sabes, sino para descubrir de qué es capaz tu cuerpo hoy.*
- 2. Cambia la estética por la conciencia: El "cuerpo de bailarina" se construye con disciplina y mente abierta; tu cuerpo actual es el lienzo perfecto si le pones un 10% de talento y un 90% de ganas.*
- 3. Regálate lo que tu "yo del pasado" no tuvo: No bailas para encajar en un estándar, bailas para sanar tu autoestima y cumplirte ese sueño que siempre imaginaste.*

¿Lista(o) para tu primera clase de Danza? Encuentra el perfil profesional de Relevé, sus horarios y ubicación en nuestro directorio oficial. ¡Tu proceso consciente empieza aquí!

Relevé Estudio de Danza

Instagram



Heidi Ramírez: La ciencia de cumplir sueños y el arte de la resiliencia

¿Es posible compaginar el rigor de la hematopatología con la pasión del zapateado? **Heidi Ramírez** es la prueba viviente de que la ciencia y el arte habitan en el mismo cuerpo. Bioquímica de profesión y hoy estudiante de la Licenciatura en Docencia de la Danza Folclórica, Heidi transformó la crisis de la pandemia en el impulso necesario para dejar de postergar su verdadera vocación. En esta entrevista, nos cuenta cómo pasó de observar una clase de adultos a través de una ventana, a graduarse con el mejor promedio de su generación en el INBAL, demostrando que la edad es solo un número cuando el corazón tiene un propósito claro.



“Empezar a practicar la danza fue un respiro; me hacía inmensamente feliz hacer algo distinto a mi rutina laboral, que a veces se volvía monótona”.

HEIDI RAMÍREZ

después, ya con especialidad, vi a un grupo de adultos practicando ballet al salir de mi trabajo y me animé a preguntar. Así conocí la metodología del maestro Vadim, enfocada en adultos. Empezar a practicar fue un respiro; me hacía inmensamente feliz hacer algo distinto a mi rutina laboral, que a veces se volvía monótona.

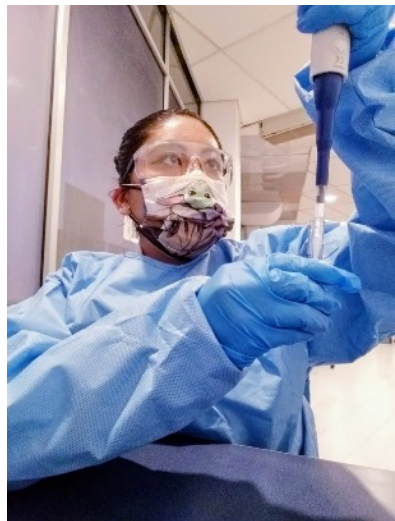
DanzaCDMX: Muchos adultos toman la danza como un hobby, pero tú decidiste ir más allá al ingresar a la Escuela de Iniciación Artística del INBAL. ¿Qué detonó esa decisión?

Heidi Ramírez: La pandemia de Covid fue el punto de quiebre. Al trabajar en el área de la salud, vi mucha tragedia y muerte; eso me hizo reflexionar sobre lo frágil y efímera que es la vida. Pensé que si no me animaba a seguir mis sueños por miedo, quizá después ya no estaría en este mundo. Busqué a los maestros Juan Bustos y Mariana Lara para que me entrenaran, y gracias a ellos fui aceptada.

De la bata blanca al salón de clases

DanzaCDMX: Heidi, vienes del mundo de la bioquímica, un campo de precisión absoluta. ¿Qué te llevó a buscar una clase de danza para adultos y qué encontraste en el salón que el laboratorio no te daba?

Heidi Ramírez: Siempre tuve el deseo de estudiar danza folclórica, pero por cuestiones familiares elegí la carrera de Químico Farmacéutico Biólogo en la UNAM. Años



El reto de la madurez: Disciplina y excelencia

DanzaCDMX: Graduarse de una escuela profesional siendo adulta requiere una disciplina inmensa. ¿Cuál fue el desafío más grande al compartir el aula con compañeras adolescentes?

Heidi Ramírez: Al principio no me sentía segura; pensaba erróneamente que mi aprendizaje no sería el mismo por mi edad. Sin embargo, anhelaba tanto estar ahí que le puse todo mi esfuerzo y dedicación. Descubrí que podía desarrollar las mismas habilidades que ellas y terminé obteniendo el mejor promedio de mi generación. Pero más allá de la nota, lo más valioso fueron mis maestros y convertir la escuela en mi lugar seguro.

“Al trabajar en el área de la salud, vi mucha tragedia y muerte; eso me hizo reflexionar sobre lo frágil y efímera que es la vida. Pensé que si no me animaba a seguir mis sueños por miedo, quizá después ya no estaría en este mundo”.

HEIDI RAMÍREZ



DanzaCDMX: ¡Felicidades por tu ingreso a la Licenciatura en Docencia de la Danza Folclórica! ¿Por qué el folclor es tu campo de especialización?

Heidi Ramírez: El folclor me conecta con mi abuelita; ella me llevaba a las danzas tradicionales en mi pueblo natal desde niña. Sé que ella estaría orgullosa de verme aquí. Además, mis maestros de folclor han sido mi mayor motivación para querer seguir sus pasos y preservar estas danzas.



“He descubierto una fortaleza y resiliencia que no sabía que tenía. Viví discriminación por mi edad y mi peso, burlas y bullying, pero nada de eso me hizo renunciar. Al contrario, me hizo más fuerte”.

HEIDI RAMÍREZ

Identidad: Sanar a través del movimiento

DanzaCDMX: Como bioquímica, ¿tu mente científica te ayuda a entender la danza de forma distinta?

Heidi Ramírez: Definitivamente. Ser una mujer de ciencia me hace más consciente de mi cuerpo y de cómo cuidarlo. Esa formación me dio la madurez para planificar mis repertorios y coreografías con una estructura muy clara.

DanzaCDMX: Tu percepción de ti misma ha cambiado drásticamente. ¿Cómo viviste esa transición de "alumna" a "futura docente"?

Heidi Ramírez: He descubierto una fortaleza y resiliencia que no sabía que tenía. Viví discriminación por mi edad y mi peso, burlas y bullying, pero nada de eso me hizo renunciar. Al contrario, me hizo más fuerte. Ahora que estudio la licenciatura, mi deseo es graduarme para crear espacios incluyentes donde se enseñe danza no solo con disciplina, sino desde el amor y la paciencia.





Un mensaje de inspiración

DanzaCDMX: ¿Cómo han reaccionado tus colegas científicos y tu familia a esta evolución?

Heidi Ramírez: Sienten una gran admiración por cómo compagino ambos mundos. No veo mi vida con la una sin la otra. Lo más hermoso es que varias mujeres me han dicho que soy su inspiración para retomar la danza después de años de haberla abandonado. Eso no tiene precio.

“Lo más hermoso es que varias mujeres me han dicho que soy su inspiración para retomar la danza después de años de haberla abandonado. Eso no tiene precio”.

DanzaCDMX: ¿Qué le dirías a quienes se sienten "atrapados" en otras carreras y creen que es tarde para bailar?

Heidi Ramírez: ¡Anímense! No sabrás si puedes lograrlo hasta que lo experimentes. Que no les importe el miedo ni las burlas; confíen en ustedes mismos. Quizá descubran una comunidad que se convierta en su lugar seguro.

HEIDI RAMÍREZ

DanzaCDMX: ¿Cómo te visualizas en unos años? ¿Planeas unir la bioquímica con la danza de alguna manera?

Heidi Ramírez: Quiero dar clases a niños y adultos mayores. Pero mi meta más grande es especializarme en proyectos para personas con síndrome de Down o enfermedades hemato-oncológicas. Un paciente mío me dijo que su deseo era aprender a bailar antes de que su enfermedad avanzara; eso es lo que me motiva a usar la danza como una herramienta de vida.



Montserrat Chávez: "Danza para todxs", la casa que habita en el movimiento

Para **Montserrat Chávez**, la danza no es un privilegio de pocos, sino un derecho de todos. Licenciada en Danza Contemporánea por la Escuela Estatal de Danza de San Luis Potosí y con una trayectoria de 16 años que la ha llevado a representar a México en países como Ecuador y Costa Rica, Montserrat combina hoy su labor como intérprete en compañías de gran prestigio —como Contradanza de Cecilia Appleton— con la coordinación de su proyecto independiente: **Danza para todxs**.

Hablamos con ella sobre el rigor, la empatía y su sueño de construir una "casa" para la danza donde lo más importante no es el virtuosismo, sino la expresión humana.



“En la danza puede haber un cambio profundo; es poderosa, y cuando el alumno se entrega, podemos caminar juntos hacia su propio descubrimiento”.

**MONTSERRAT
CHÁVEZ**

Una vida dedicada a la escena

DanzaCDMX: Montserrat, tu trayectoria es impresionante. Has sido asistente de dirección en Danza Capital y el CEPRODAC, además de solista premiada. ¿Cómo conviven esa exigencia del alto rendimiento con tu labor docente en "Danza para todxs"?

Montserrat Chávez: Mi formación profesional inició en 2011 y desde entonces he tenido la fortuna de colaborar con compañías como Proyecto Coyote, Marcapasos Danza y Contradanza. Actualmente, sigo activa como intérprete, pero con los años y la madurez, mi vocación como docente ha cobrado mucha fuerza.

Danza para todxs surgió en 2019 como un espacio para compartir mis experiencias. Para mí, no son mundos separados; yo decido compartir desde mi tacto humano lo que cualquier persona puede hacer con su cuerpo y el movimiento que puede encontrar en él.





DanzaCDMX: Tu origen en la danza fue muy diverso: ballet, danza española y folclórica. ¿Qué te hizo elegir la danza contemporánea como tu lenguaje principal?

Montserrat Chávez: Ese origen nace desde muy pequeña. Pero el camino me fue llevando a la docencia y a la coordinación independiente. Mi objetivo es transmitir que en la danza puede haber un cambio profundo; es poderosa, y cuando el alumno se entrega, podemos caminar juntos hacia su propio descubrimiento.



Romper el elitismo: Un espacio seguro

DanzaCDMX: Mencionas que la danza a veces puede ser muy elitista. ¿Cómo combates ese sentimiento para quienes tienen miedo de empezar?

Montserrat Chávez: Todos hemos pasado por lugares y personas que nos han juzgado. Yo quiero que sepan que la danza es compartir. En **Danza para todxs**, buscamos que las personas tengan un acercamiento sano y, sobre todo, que encuentren su propia expresión. Mi misión es brindar un espacio seguro, acogedor, libre y humano.

“Todos hemos pasado por lugares y personas que nos han juzgado. Yo quiero que sepan que la danza es compartir”.

**MONTSERRAT
CHÁVEZ**





“La danza es un espacio donde tus valores y necesidades más profundas se revelan”.

**MONTSERRAT
CHÁVEZ**

DanzaCDMX: ¿Qué es lo que hace que tu proyecto sea tan especial para tus alumnos?

Montserrat Chávez: Lo hacen especial los mismos alumnos. Todos somos distintos, pero tenemos algo en común: la pasión por moverse. Me gusta que en clase aplaudimos los errores y, sobre todo, que los reconozcan. Yo me siento orgullosa de cada uno de ellos; son parte de mi crecimiento como artista y ser humano. Quisiera ser recordada por esos momentos que compartimos, no solo por la técnica. La danza es una lección de vida.



El reto del emprendimiento independiente

DanzaCDMX: Emprender en la cultura en México tiene muros difíciles de escalar. ¿Cuál ha sido el mayor obstáculo para ti?

Montserrat Chávez: Creo que la falta de empatía y la competencia entre los mismos artistas, y a veces de la sociedad. A veces no se le quiere dar el valor real al esfuerzo que hacemos para salir adelante. La parte económica también es un problema gravísimo; a mucha gente se le hace caro pagar clases de danza porque no tienen consciencia de todo lo que hay detrás.

DanzaCDMX: Actualmente "Danza para todxs" no tiene una sede fija. ¿Cuál es tu sueño para el futuro del proyecto?

Montserrat Chávez: He rentado diversos espacios para dar mis clases, pero mi sueño es tener mi propio espacio, mi escuela. Me gustaría construir "la casa de Danza para todxs". Le digo "casa" porque mis alumnos se expresan así: dicen que aquí se sienten como en casa. Seguiré creciendo como artista para que el proyecto siga avanzando.

“Quisiera ser recordada por esos momentos que compartimos, no solo por la técnica. La danza es una lección de vida”.

**MONTSERRAT
CHÁVEZ**



El consejo de oro

DanzaCDMX: Finalmente, para alguien que está dudando en dar ese primer paso hacia la danza, ¿cuál sería tu mensaje?

Montserrat Chávez: Como en la danza: vive rigurosamente pero gozando el instante; descubre sensaciones nuevas pero sé fiel a tu historia; comparte con los demás tus movimientos pero escúchate en silencio. La danza es un espacio donde tus valores y necesidades más profundas se revelan. No lo dudes, solo entrégate al momento.

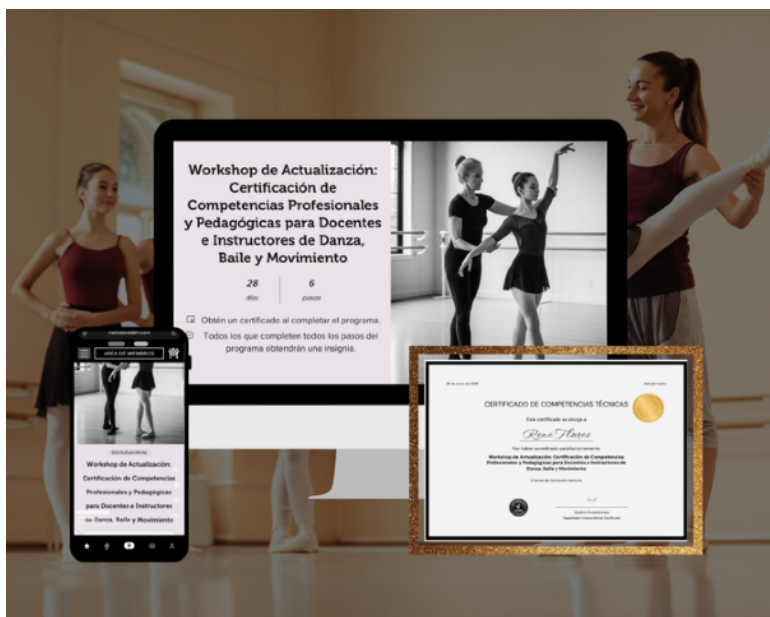


De la Pasión a la Cátedra: Certificación en Formación Docente con Método Vadim

¿Te inspiraron las historias de éxito de esta edición? Ahora es momento de que tú seas quien inspire a la próxima generación.

Saber bailar es un arte, pero **saber enseñar es una ciencia**. En el mercado actual de la Ciudad de México, la diferencia entre una clase común y una experiencia transformadora radica en la metodología.

Como editor de esta revista y creador de **Método Vadim**, he diseñado un programa único pensado para bailarines, maestros y profesionales del movimiento que buscan elevar su estándar pedagógico y técnico.



¿Por qué elegir la Formación Docente de Método Vadim?

Nuestra certificación no solo te da un diploma; te entrega las herramientas reales para gestionar un salón de clases con autoridad, seguridad y resultados visibles.

- **Especialización en Danza para Adultos:** Domina la psicología y la anatomía aplicada a cuerpos maduros, el sector de mayor crecimiento en la industria actual.
- **Puente Técnico-Pedagógico:** Aprende a desmenuzar la técnica más compleja en pasos sencillos, seguros y efectivos.
- **Prevención de Lesiones:** Formación con enfoque en la salud física, garantizando la longevidad de tus alumnos.
- **Gestión y Emprendimiento:** Herramientas para que aprendas a vivir de tu pasión, creando tu propia marca o mejorando la rentabilidad de tu estudio.

Tu camino hacia la excelencia docente comienza aquí

Esta formación es para ti si:

1. Eres bailarín profesional buscando una transición exitosa a la docencia.
2. Ya das clases pero sientes que te faltan recursos para corregir o planificar.
3. Quieres diferenciarte en el mercado con un respaldo metodológico sólido.

"Enseñar es dejar una huella en la vida de alguien. Asegúrate de que esa huella sea técnicamente impecable y humanamente inspiradora."

— **Vadim**



¡Únete a la próxima generación!

Estamos por abrir el registro para el nuevo ciclo de certificación. No dejes tu carrera al azar; profesionaliza tu vocación con el respaldo de **DanzaCDMX** y el rigor de **Método Vadim**.



Más información: [Enviar un WhatsApp](#)

Cartelera DanzaCDMX: Marzo 2026

Marzo es uno de los meses más activos para las artes escénicas en la capital. Aquí te presentamos los eventos confirmados en los principales recintos culturales.

1. El Lago de los Cisnes – Compañía Nacional de Danza

La temporada anual más esperada. El Bosque de Chapultepec se convierte en el escenario natural para este clásico de Chaikovsky, presentado por la Compañía Nacional de Danza con una producción que aprovecha el entorno del lago.

- **Fechas:** Miércoles a domingos, durante todo el mes de marzo.
- **Lugar:** Isleta del Viejo Bosque de Chapultepec.

2. Temporada de Primavera – Taller Coreográfico de la UNAM (TCUNAM)

El Taller Coreográfico presenta su Temporada 113, enfocada en piezas clásicas de Gloria Contreras y nuevos estrenos contemporáneos. Es una de las ofertas más consistentes y de mayor calidad académica en la ciudad.

- **Fechas:** Todos los viernes (Teatro Arq. Carlos Lazo) y domingos (Sala Miguel Covarrubias).
- **Lugar:** Centro Cultural Universitario, Ciudad Universitaria.

3. Temporada "Solos y Duetos" – Teatro de la Danza Guillermina Bravo

Ciclo dedicado a la danza contemporánea donde se presentan diversas compañías nacionales e internacionales en formatos íntimos. Es el espacio por excelencia para conocer las nuevas tendencias del movimiento.

- **Fechas:** Jueves a domingos, del 12 al 29 de marzo.
- **Lugar:** Centro Cultural del Bosque (Detrás de Auditorio Nacional).

4. Ballet Folklórico de México de Amalia Hernández

Presentación de gala que recorre las danzas tradicionales de México con una producción de clase mundial. Un evento imprescindible para entender la identidad dancística del país.

- **Fechas:** Miércoles 20:00 h y domingos 9:30 h y 20:30 h.
- **Lugar:** Palacio de Bellas Artes.

5. Ciclo de Danza Española y Flamenco – Teatro de la Ciudad Esperanza Iris

Marzo suele albergar galas de flamenco con artistas invitados de España y las compañías más destacadas de la CDMX, aprovechando la acústica y belleza de este teatro histórico.

- **Fechas:** 20, 21 y 22 de marzo.

- **Lugar:** Teatro de la Ciudad Esperanza Iris (Donceles 36, Centro Histórico).

6. Programación "Danza en el Canelo" – CENART

El Teatro Raúl Flores Canelo presenta este mes piezas de danza contemporánea enfocadas en el diálogo interdisciplinario (tecnología y video).

- **Fechas:** Fines de semana de marzo.
- **Lugar:** Centro Nacional de las Artes (CENART).

Recomendaciones Generales:

1. **Preventa:** Para eventos en Bellas Artes y Chapultepec (Lago de los Cisnes), se recomienda comprar con al menos 2 semanas de anticipación, ya que suelen agotarse.
2. **Descuentos:** Estudiantes, maestros e INAPAM cuentan con el 50% de descuento en taquillas físicas del INBAL y la UNAM.
3. **Acceso:** La mayoría de los teatros no permiten el acceso una vez iniciada la función. Se recomienda llegar 30 minutos antes.

Palabra Final: El Legado que Construimos

Al cerrar esta edición, nos queda una certeza: la danza en la CDMX tiene rostro de mujer, pero sobre todo, tiene una voz diversa y valiente.

Las historias de **Kory, Mariana, Montserrat y Heidi** nos dejan una lección fundamental para este Mes de la Mujer: el éxito en la danza no se mide solo por los aplausos en el escenario, sino por la capacidad de habitar nuestro propio cuerpo con orgullo. Ya sea viniendo de un laboratorio de bioquímica, rescatando danzas históricas o abriendo las puertas de una academia tras una pandemia, estas mujeres han reclamado su lugar en el mundo a través del movimiento.

Esperamos que este número te inspire a reconocer tu propio camino, sin importar los obstáculos o los prejuicios sobre la edad, el cuerpo o la trayectoria. La danza es un espacio de libertad, y hoy más que nunca, celebramos a quienes, con cada paso, abren brecha para las generaciones que vienen detrás.

Gracias por acompañarnos en este viaje de pasión y arte. Nos vemos en el salón, en el teatro y, sobre todo, en la búsqueda constante de nuestra propia danza.

Atentamente, El Equipo de DanzaCDMX

¡No te pierdas las próximas ediciones!

Para recibir la **Revista DanzaCDMX** directamente en tu email cada mes y no perderte ninguna historia, consejo o evento, te invitamos a:

- **Suscribirte a nuestras notificaciones:** danzacdmx.com/revista-danza-cdmx
- **Seguir contenido diario en Instagram:** [@danzacdmx](https://www.instagram.com/danzacdmx)
- **Unirte a la comunidad en Facebook:** [Danza en CDMX](https://www.facebook.com/Danza-en-CDMX)

¡Nos vemos en el próximo número para seguir construyendo juntos el futuro de la danza!

Haz clic en la imagen para leer las ediciones anteriores

