



DANZA ADULTI GINNASTICA ARMONICA

Percepire la muscolatura, la respirazione,
riconoscere quale parte del corpo lavora,
sciogliere le tensioni eccessive che causano rigidità
secondo le regole della tecnica e della coordinazione propria della pratica di danza.
Tonificare la muscolatura per un sostegno migliore,
imparare a riconoscere atteggiamenti viziati,
migliorare la propria tenuta e andatura.

Il lavoro viene svolto con il costante stimolo a “sentire il proprio corpo”,
con lo scopo di acquisire benessere e una maggiore coscienza di sé nel movimento.

Unire tutto in semplici sequenze danzate,
perché non è necessario avere vent’anni per ballare,
e il piacere di muoversi a ritmo e con armonia
è qualcosa da riscoprire a qualunque età.

il giovedì sera alle 18.30

PROVE APERTE!

INFO: 348 8935330 scuoladanzadegrandi@gmail.com