

Anno Accademico 2016 /17

Per informazioni telefonare al 3404641331

Le lezioni iniziano lunedì 12 Settembre.

In Luglio avranno luogo laboratori, Master, Seminari.

Vengono impartite lezioni di Storia della Danza tenute dalla docente **Elena Baggio** laureata in Discipline teatrali – Laurea Specialistica settore Danza. In Luglio avranno luogo laboratori, Master, Seminari

Tutto sui corsi 2016 / 2017

ANNO ACCADEMICO 2016/17

Per informazioni telefonare al 3404641331

Le lezioni iniziano lunedì 12 Settembre.

In Luglio avranno luogo laboratori, Master, Seminari.

Vengono impartite lezioni di Storia della Danza tenute dalla docente [Elena Baggio](#) laureata in Discipline teatrali – Laurea Specialistica settore Danza

Corsi Propedeutici, Inferiori, Medi, Superiori, Avanzati di Danza Gestuale tecnica Contemporanea di ricerca. 1 Saranno proposte **lezioni di Storia della Danza tenute dalla docente Elena Baggio** laureata in Discipline teatrali – Laurea Specialistica settore Danza

Corso Soft Dance : Danza espressiva. Un nuovo metodo che, attraverso la danza, permette di riappropriarsi interamente di quelle potenzialità che a un certo punto della vita possono venir meno.

L'attività fisica, oltre a migliorare il nostro organismo, ha forti ripercussioni anche sul sistema nervoso e psichico perché «aumenta il tono dell'umore, degli interessi, della partecipazione alla vita sociale e soprattutto migliora la memoria, l'attenzione, e complessivamente il piacere di vivere».

Perché proprio la danza? Questo metodo espressivo oltre ad offrire i benefici di una normale ginnastica agisce anche su molti livelli della personalità. Danzando infatti si possono manifestare emozioni inespresse come la gioia, la paura e la rabbia, che sono spesso causa di blocchi psicologici. Inoltre il rapporto col proprio corpo si modifica, diventa più consapevole e con ciò cresce l'autostima.

Danza Classica Gestuale – Linee e movenze della Danza Classica reinventate, mantenendo una tecnica rigorosa si introducono varianti e modifiche che la rendono del tutto originale. Gli esercizi del tutto innovativi rendono i corpi dei danzatori, più esili, meno massicci, più veloci e più elastici.

Gioco@Danzo - Corso – Prepropedeutica – Gioco, gesto e movimento, esplorazione e conoscenza del proprio corpo e dello spazio : questi gli elementi principali per un primissimo

approccio a mondo della danza.

Nuovo Corso – Danza Posturale : Lezioni di Danza volte a migliorare la postura e a rinforzare i muscoli per ottenere un corretto equilibrio e un portamento elegante. L'approccio al movimento è dolce e armonioso, attraverso l'utilizzo di esercizi in piedi e a terra, aerobici e di allungamento, accompagnati da musica ricercata e rilassante. La lezione presenta una struttura di stampo accademico - gestuale, con un riscaldamento a terra ,eleganti esercizi in diagonale e, al centro, sviluppo di semplici coreografie gestuali

Obiettivi :

La Danza Posturale è una pratica motoria che prende in carico la struttura biomeccanica del corpo in relazione allo spazio e all'omeostasi delle tensioni muscolari che permettono ai distretti corporei di poter assumere una posizione antigravitaria senza sovraccarichi funzionali che possono sfociare in quadri patologici più o meno gravi. Mi riferisco al classico mal di schiena fino a situazioni dove sono compromessi gli organi interni come l'apparato respiratorio, nervoso, osteoarticolare ecc. Gli obiettivi della Danza Posturale possono essere riassunti in 2 tipologie di intervento. La prima direzione mira a prevenire possibili disturbi della postura attraverso pratiche motorie decompensative sulle tensioni muscolari antigravitarie e la tonificazione, in merito all'incremento della forza muscolare, di quei distretti anatomici che risultano deboli e instabili. La seconda direzione è quella del trattamento terapeutico per quei disturbi che cronicamente coinvolgono la struttura anatomica del nostro corpo. Mi riferisco a contratture muscolari, alterazioni osteo-articolari, disfunzioni delle fisiologiche curve della colonna vertebrale, dolori dovuti a sovraccarico funzionale ecc.

In questa direzione, la Danza Posturale mira alla presa di coscienza delle nostre tensioni che cronicamente si organizzano per mantenere la posizione nello spazio e mira alla ricerca di strategie motorie e posturali alternative per gestire la nostra postura antigravitaria al di fuori di quadri patologici che provocano dolori e limitazioni funzionali. **Le lezioni saranno tenute da Marina Soligon Chinesiologa**

@@@

Orari 2016 – 2017

Gioco@danzo

Propedeutica A	4/5 anni	Martedì	16.30 – 17,15
Propedeutica B	4/5 anni	Mercoledì	16,45 - 17,30

Tecnica Classica / Gestuale

Primario (5 - 7 anni)	Lunedì	16,30 – 17,15
	Giovedì	16,30 – 17,15

Inferiore Junior (9- 10 anni)	Martedì	17,15 – 18,10
	Giovedì	17,15 – 18,15

Esordienti 12/16

Martedì 18,10 - 19.40

Giovedì 18.15 - 19.45

Danza Contemporanea / Tecnica Gestuale

Debuttanti (17- 19 anni)

Martedì 19,40 - 21,10

Venerdì 19,00 - 20,30

DG1 - Laboratorio coreografico

Giovedì 19,45 - 21,15

AGY - Corso Avanzato

Lunedì 20.00 - 21.15

Mercoledì 20.00 - 21.15

Elementary (7 - 9 anni)

Lunedì 17,30 - 18,30

Mercoledì 17,30 - 18,30

Soft Dance

Soft Dance

Lunedì 19.00 - 20.00

Mercoledì 19.00 - 20.00

Danza Posturale News

Danza Posturale

Orario da definire

Tecnica Classica per Contemporanea

Classica 1

Venerdì 16,30 - 17,30

Classica 2

Venerdì 17,30 - 18,30

**Per tutti i corsi il centro garantisce una media di 7 lezioni mensili
Giorni e orari possono subire variazioni , per qualsiasi informazione telefonare
da lunedì a venerdì dalle 16,30 alle 19,30 al **3404641331****