Progetto Grafico Lorenza Bertelli

La Fragua

LA FRAGUA
Associazione Culturale e di Promozione Sociale
C.F. 91239330375

•••

tel. 328 7681111 - info@lafragua.info - www.lafragua.info
@lafraguabologna la_fragua_associazione

•••

Zambra studio

c/o Zambra Studio
via Lugo, 10 - 40128 Bologna
Bus n. 27, 95, 97, 98
Uscita tangenziale n. 6

La Fragua

Associazione Culturale e di Promozione Sociale

Corsi e Laboratori 2019-2020

Hatha Yoga
Ginnastica / Yoga Dolce
Metodo Feldenkrais®
Lavoro e Danze di Gurdjieff

La Fragua

Flamenco e Sevillanas
Corsi 2019-2020

LA FRAGUA
Associazione Culturale e di Promozione Sociale

Flamenco

Corsi Settimanali *con Roberta Ravaglia*

Struttura delle lezioni:
• preparazione corporea e mobilizzazione articolare
• studio della ritmica e sua interiorizzazione (teoria musicale e pratica attraverso il movimento e lo studio delle "palmas")
• studio delle tecniche (collocazione e postura, braccia, mani, piedi) e consapevolezza corporea e del movimento
• creazione e sviluppo di strutture coreografiche appartenenti ai vari stili del flamenco ("palos")
• conclusione con esercizi di allungamento e rilassamento con tecniche yogiche e di rilassamento.

Principianti - *Tecnica*

- lunedì 20:00 - 22:00

Intermedi / Avanzati - *Tecnica e Coreografia*

- mercoledì 20:00 - 22:00

Viernes Flamenco

Corsi Bimensili *con Roberta Ravaglia*

I "Viernes Flamenco" sono lezioni bimensili di venerdì.
La serata è divisa in una prima lezione dedicata ai "complementos" (accessori): castañuelas, abanico, mantón, palo, bata de cola (nacchere, ventaglio, scialle, bastone, abito con coda), e una seconda lezione dedicata alle "Sevillanas" (Sivigliane).

Le lezioni sono organizzate in tre moduli, sei serate per ciascun modulo.

Le sivigliane, tipiche del folclore andaluso, sono considerate uno degli stili del Flamenco. Ballo allegro e forte, originario di Siviglia, è conosciuto e ballato in tutta Spagna.
Una sivigliana è formata da quattro brevi danze eseguite su ritmo ternario e sono ballate in coppia (uomo-donna e donna-donna).
È un corso per tutte le età, anche per chi non ha ancora avuto esperienza nello studio del Flamenco.

"Complementos" *(Accessori)* • venerdì 19:00 - 20:30
"Sevillanas" *(Sivigliane)* • venerdì 20:30 - 22:00

1° Modulo • 11 e 18 ottobre • 8 e 15 novembre • 6 e 13 dicembre
2° Modulo • 17 e 31 gennaio • 14 e 28 febbraio • 13 e 27 marzo
3° Modulo • 17 e 24 aprile • 8 e 22 maggio • 12 e 19 giugno

Ginnastica/Yoga dolce

Corsi Settimanali *con Roberta Ravaglia*

La ginnastica dolce e lo yoga dolce sono attività consigliate agli anziani e alle persone con problemi ortopedici, ma non solo! Queste pratiche sono benefiche per tutte quelle persone che svolgono attività sedentarie e che lavorano per molte ore sedute o in piedi. "Dolce" significa: movimenti lenti e progressivi senza scatti di potenza, lavoro posturale e di mobilizzazione articolare. Fare questo tipo di movimenti aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, elasticizzare e tonificare i muscoli e soprattutto recuperare equilibrio psicofisico.

- lunedì e mercoledì 09:30 - 10:45
- lunedì e mercoledì 13:00 - 14:00

Hatha Yoga

Corsi Settimanali *con Roberta Ravaglia*

Lo yoga mira a riequilibrare ogni aspetto del nostro Essere: fisico, energetico, mentale, emozionale e spirituale. A livello fisico agisce favorevolmente su: l'apparato muscolare, l'elasticità, le articolazioni, la postura, la vascolarizzazione, l'eliminazione delle tossine, il drenaggio linfatico e il pompaggio degli organi interni. Inoltre si ottiene un miglioramento della propriocezione, della consapevolezza e della coscienza del proprio corpo. A livello più sottile, attraverso le diverse tecniche di respirazione, ci si ricarica di ossigeno e di energia vitale. Questo dà forza, calma la mente ed educa a una corretta respirazione. Il rilassamento neutralizza lo stress e allevia depressioni e ansie ed è un coadiuvante nel trattamento dei disturbi psicosomatici.

- lunedì e mercoledì 18:30 - 19:45

Metodo Feldenkrais®

Laboratori Mensili *con Silvia Nannetti*

Il metodo Feldenkrais® prende il nome dal suo ideatore Moshe Feldenkrais (1904-1984), bielorusso/israeliano, ingegnere e cintura nera di Judo. È una pratica che riprogramma l'alfabeto di base del corpo ovvero, tutte le azioni che noi "crediamo" di saper fare come ad esempio stare in piedi o seduti, camminare o muovere le mani, vengono aperte e lavorate nelle loro componenti fondamentali con particolari metodiche fatte di originali, lenti e accurati movimenti che permettono di poter posare un'attenzione nuova sulle parti del corpo coinvolte.
La persona arriva a riconoscere da sé dove sono gli eccessi di tono muscolare e le parti del corpo dimenticate. Quando una tensione muscolare viene "smascherata" e una parte del corpo rivitalizzata, il cervello, quello intelligente, ne mantiene una memoria perché queste nuove informazioni vengono riconosciute come utili.

- domenica 15:30 - 18:00

CALENDARIO LABORATORI
• 29 settembre • 20 ottobre • 10 novembre • 1° dicembre
• 19 gennaio • 16 febbraio • 8 marzo • 5 aprile • 10 maggio
• 14 giugno

Lavoro e Danze di Gurdjieff

Gruppo di studio e pratica

Uno spazio, un tempo e un modo concreto per alimentare il nostro lavoro interiore, approfondendo la comprensione dell'insegnamento di Gurdjieff attraverso lo studio delle idee e l'applicazione pratica.

- giovedì 15:00 - 17:00

CALENDARIO INCONTRI
• 19 settembre • 3, 17, 31 ottobre • 14, 28 novembre
• 12 dicembre • 9, 23 gennaio • 6, 20 febbraio • 5, 19 marzo
• 2, 16, 30 aprile • 14, 28 maggio • 11, 25 giugno

LE ATTIVITÀ SONO RISERVATE AGLI ASSOCIATI