

NEWSLETTER CORSI

2015-2016

FLAMENCO - YOGA - DANZA E TONIFICAZIONE
Associazione La Fragua c/o Zambra Studio

Cari amici dell'Ass. La Fragua e dello Zambra Studio, vi informiamo che dal 1° settembre 2015 inizia un nuovo anno sociale.

Eccovi i corsi settimanali di quest'anno.

Per frequentare le attività associative occorre iscriversi.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

mail: info@lafragua.info

Un caro saluto,
Roberta Ravaglia (Presidente)

ATTIVITA' RISERVATE AGLI ASSOCIATI

[FACEBOOK:LIKE: That is not a valid URL](#)

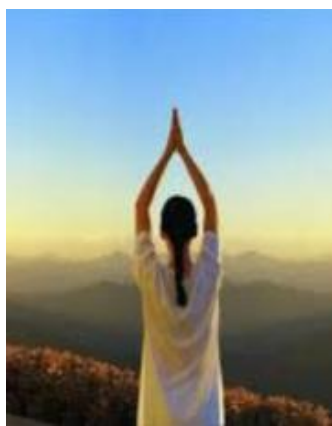


FLAMENCO

con Roberta Ravaglia

Inizio Corsi:
martedì 22 e mercoledì
23 settembre

PRINCIPIANTI:



YOGA

con Roberta Ravaglia

Inizio Corso:
mercoledì 23 settembre

MERCOLEDI'

18.30 - 19.45



DANZA E TONIFICAZIONE

con Clotilde Buceti

Inizio Corso:
martedì 22 settembre

MARTEDI'

MARTEDI'

19.30 - 20.30 Tecnica
Piedi e Ritmica
20.30 - 21.30 Tecnica
Corporea

INTERMEDI/AVANZATI:

MARTEDI'

20.30 - 21.30 Tecnica
Corporea
21.30 - 22.30 Tecnica
Piedi

INTERMEDI/AVANZATI:

MERCOLEDI'

20.00 - 22.00
Coreografia

Breve riscaldamento con tecniche yogiche, studio della ritmica (teoria musicale e pratica attraverso lo studio delle "palmas") e delle tecniche corporee (collocazione, braccia, mani e piedi), creazione e sviluppo di strutture coreografiche appartenenti ai vari stili del flamenco ("palos"), conclusione con esercizi di allungamento e rilassamento con tecniche yogiche e meditative, per compensare in modo adeguato il lavoro svolto.

Durante le lezioni, oltre all'aspetto tecnico, vengono tenuti in considerazione elementi di lavoro su di sé, quali:

Lo Yoga è una disciplina in grado di trasformare chi la pratica.

Attraverso le asana, la respirazione, l'ascolto delle sensazioni del corpo e delle emozioni, si renderanno i movimenti più fluidi e si scioglieranno corpo e mente da tensioni e rigidità.

Per tutti e particolarmente utile al danzatore di tutti i livelli per migliorare la propria condizione psicofisica e la percezione del proprio corpo, favorendo il rilassamento muscolare e articolare.

18.15 - 19.15

Il corso propone la tonificazione e l'allungamento muscolare attraverso l'esecuzione di passi di danza (dalla danza classica al tango argentino) ed è rivolto verso tutti coloro che desiderano mantenersi in forma, danzare senza necessariamente avere conoscenze particolari e per chi desidera un momento di svago/lavoro creativo.

Si svolgerà attraverso movimenti specifici per l'equilibrio, la postura, la flessibilità, con attenzione alle singole parti del corpo e utilizzando elementi/tecniche anche di altre discipline come yoga e stretching.

Saranno anche usati materiali come sedie, bastoni e la sbarra che faciliteranno la concentrazione sul movimento.

Il corso sarà diviso fluidamente tra una parte iniziale di relax e di riscaldamento, una di tonificazione, una parte centrale di ballo e la parte conclusiva di rilassamento generale.

sviluppo
dell'osservazione, della
percezione,
dell'attenzione e dello
stato di presenza.

Il percorso formativo
diventa uno strumento
con il quale conoscere
un'arte dichiarata
"patrimonio culturale
immateriale
dell'umanità" e, nello
stesso tempo, per
migliorare il lavoro e la
connessione dei centri
motorio, emozionale e
intellettuale, allo scopo
di acquisire conoscenza
e consapevolezza di
sé.

Si consiglia
abbigliamento comodo.