



L'Accademia

A.S.D. L'Accademia Scuola di
Danza e Benessere



CORSO DANZA DEL VENTRE

GRANAROLO VILLETTA Via San Donato 74/32

DA LUNEDI' 18 SETTEMBRE 2017

dalle 19.00 alle 20.30

La danza del ventre affonda le radici nella notte dei tempi, nelle danze sacre arcaiche incentrate sui riti di fertilità e propiziazione dei raccolti, in cui c'era il costante riferimento al mondo della terra e della natura, collegati strettamente alla vita e alla donna. Il senso della sacralità pervadeva allora ogni aspetto dell'esistenza.

Principali benefici

- Migliora la postura, allunga la colonna, fortifica la schiena, abbellisce il portamento, armonizza la figura;
- Approfondisce e corregge la respirazione, ossigenando meglio tutto il corpo;
- Brucia calorie e favorisce la circolazione, migliora i sintomi ginecologici;
- Tonifica e rassoda, ridefinendo in particolare braccia, addome, fianchi e glutei;
- Fortifica e scioglie tutte le articolazioni, rende agile e fluido il corpo;
- Migliora l'autostima e il rapporto con il corpo e la propria femminilità;
- Sviluppa la creatività, la memoria, la coordinazione, il senso di appartenenza e condivisione, permettendo inoltre di giocare e divertirsi in modi solitamente non abituali e possibili (ad es. con l'abbigliamento).

Nella sua essenza, questa è una danza per le donne, per ritrovare il piacere di essere con gioia e sensibilità nel proprio corpo, in ogni momento!

Un corpo in armonioso movimento è un corpo che celebra la vita!

INFO MARA cell. 3925031922

Prima Lezione Gratuita!

per i nuovi iscritti solo nel giorno di inizio corsi

www.laccademia.org - segreteria@laccademia.org