

DANZA del VENTRE

La DANZA ORIENTALE o danza del ventre è un'arte antica le cui origini risalgono ai culti religiosi della "Dea Madre", praticati nelle prime civiltà del mondo mediorientale.

E' un'attività che prevede un buon esercizio fisico, favorisce lo sviluppo della coordinazione motoria e l'utilizzo di una corretta respirazione. È, quindi, un'attività aperta a tutti, senza limiti di età o fisicità, e può essere estremamente utile per aiutare a mantenersi in forma, soprattutto per chi svolge un lavoro sedentario.

La danza del ventre migliora l'agilità delle articolazioni, aumenta la flessibilità, aiuta a tonificare tutto il corpo, in particolar modo i muscoli di spalle, braccia, seno, gambe, glutei e pancia.

Durante le lezioni, della durata di un'ora, vengono insegnati i movimenti di base della danza del ventre ed esercizi che aiutano a migliorare la postura, la coordinazione motoria e l'eleganza dei gesti, incrementando così la consapevolezza corporea.

"La danza è una poesia in cui ogni parola è un movimento"



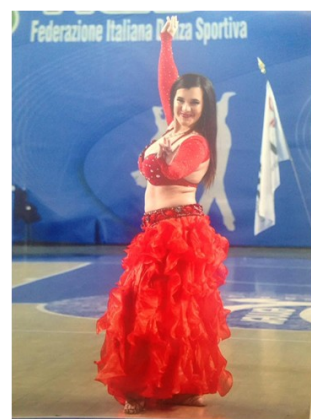
S.S.D. DIMENSIONE SPORT srl
Via N. Sauro 30
Verano Brianza
Tel. 0362 902530
Info@piscinadiverano.it
www.piscinadiverano.it

L'INSEGNANTE Barbara Ramella

Inizia la sua formazione artistica recentemente, nel 2014 scopre l'amore per le Danze Orientali ed avvia un percorso di studio costante e di qualità con maestri italiani ed internazionali.

Nel 2016 ottiene il titolo di Vicecampionessa Regionale di categoria per *Oriental Dance* e *Show Oriental Dance*, Campionessa Regionale in duo *Folk Oriental Dance*, Campionessa Italiana di categoria per *Show Oriental Dance* e Vicecampionessa Italiana duo *Folk Oriental*.

Il suo stile è il *Raqs Sharqi*, lo stile classico egiziano, caratterizzato da movimenti sensuali e raffinati. Danza inoltre con sciabola, bastone, velo e fan veil.



GIORNI e ORARI

VENERDI'	21:00 - 22:00
SABATO	10:00 - 11:00

OCCORRENTE

abbigliamento comodo e piedi scalzi

PRENOTA IN SEGRETERIA
LA TUA LEZIONE DI PROVA GRATUITA