



Le Mille e una Danza

presenta

DANZA ORIENTALE IN GRAVIDANZA

con

GIULIA MION E IRENE TESSARIN

Domenica 18 Aprile

Tema

"Danza orientale e gravidanza" rivolto alle maestre di danza orientale

Obiettivi

fornire delle competenze basiche per gestire un gruppo di gestanti tramite lo yoga, la danza orientale e la meditazione

Orario

dalle 11 alle 13 con Irene Tessarin

dalle 14 alle 17 con Giulia Mion

Programma della mattina:

- anatomia e fisiologia del perineo
- esercizi conoscitivi del pavimento pelvico
- correlazioni con il movimento e la postura

Programma del pomeriggio:

- danza orientale in gravidanza (variazione di movimenti e posture adatte alla gravidanza nel rispetto anatomico di mamma e bambino)
- danza della dea: movimenti, passi ed esercizi di meditazione adatte alla gravidanza
- danza corale femminile: semplice coreografia di danza orientale in cerchio, che unisce tutti gli aspetti della danza e del femminile, sostiene il gruppo e la sorellanza tra donne

Modalità di iscrizione:

Interne 65 €

Esterne 75 €

Si prega di inviare l'intera quota entro il 30 Marzo. Dopo questa data ci sarà una maggiorazione del 10%

Postepay intestata a Bonollo Angela Beatrice n. 40236005 5749 8310

NB. In caso di non assistenza al corso la quota non verrà restituita. Posti limitati , max 25 persone.

Info prenotazioni:

Jasmine: jasmine.angela@hotmail.com - Cell. 331.2362952

Nefer: ingrid.zorini@gmail.com

Visita il sito: www.danzadelladea.it

http://www.nascere.info/irene_tessarini.html

PALESTRA PLAY SPORT PLUS Viale del Lavoro, 19 – Cavazzale (VI)

