

## SBARRA A TERRA



Per giovani e adulti under 60

GIOVEDÌ h 18.30-19.30 è possibile abbinare con il corso di danza contemporanea che si svolgerà nell'ora successiva nella medesima aula e con la medesima insegnante

Il corso DI SBARRA A TERRA consiste in una serie di esercizi eseguiti a terra che riscaldano progressivamente il corpo aumentandone la mobilità articolare, la flessibilità, il controllo e rinforzandone la muscolatura. La sbarra a terra, per chi pratica danza di qualsiasi tipo, rappresenta un utile ,se non indispensabile, complemento allo studio delle varie tecniche poiché facilita e migliora nel tempo la mobilità e il controllo del corpo, l'equilibrio, l'elevazione e, per chi studia danza classica, la rotazione en de hors delle anche. Anche per chi non studia danza, a qualsiasi età, la sbarra a terra è ottima come primo approccio al movimento o come attività per allenarsi e prepararsi alle varie forme di sport; il lavoro a terra permette di agire senza carico gravitazionale e quindi con grande risparmio di forza ed energia; agisce efficacemente su ogni parte del corpo ed incrementa la personale capacità di percepirlo e conoscerlo in tutte le sue componenti allineandolo, allungandolo, rinforzandolo e tonificandolo.

Da ottobre a maggio. Insegna: Silvia Berti

info SHAKTI a.s.d.

[www.shakti-ballando.com](http://www.shakti-ballando.com) - Barbara Capelli 3475441380 - [info@shakti-ballando.com](mailto:info@shakti-ballando.com)