

Corsi di DANZA DEL VENTRE

Questa danza mediorientale impiega in particolar modo i movimenti orizzontali e rotatori del bacino, del busto, delle spalle e della testa. Ciò permette di riappropriarsi di movimenti naturali che spesso non siamo più capaci di compiere. Vengono inoltre rafforzate e mobilizzate le articolazioni e l'apparato muscolare nel suo insieme. Anche braccia, polsi e mani diventano fondamentali in questa affascinante danza, creando figure morbide e sinuose che accompagnano i passi.

"Questa danza è stato per me il mezzo più diretto per risvegliare e manifestare il mio femminile. E' fonte di gioia e di energia, di amicizia e solidarietà tra donne. Dà fiducia, amore e accettazione di sé stesse. La cosa più bella è per me vedere le donne trasformarsi attraverso la sua pratica e trasformarmi continua-mente io stessa"

---Marina Presutti (Nour)

Insegnanti:

Marina Presutti –Direttrice
Daniela Bottelli
Erika Ginevra Meyer
Irene Giordani
Manuela Muzza
Anna Zito

Inizio corsi Principianti:

Giovedì 02 Ottobre 2008 ore 18,00 e 19,30 e 21,00
Venerdì 03 Ottobre ore 18,00 e 21,00.

Quota di partecipazione:

3 mesi freq. Mono / Bisettimanale : € 150,00 / € 250,00 + Tessera
Annuale Mono / Bisettimanale : € 380,00 / € 650,00 + Tessera

*Sei invitata ad una Lezione di **PROVA GRATUITA** In una delle seguenti giornate:*

Giovedì 11, 18 e 25 Settembre ore 18,00 e 19,30 e 21,00
Venerdì 12, 19, 26 Settembre ore 18,00 e 19,30

Per Informazioni ed Iscrizioni:

Ananda Ashram

* Via Prandina, 25 ; 20128 Milano. (Zona via Padova, Pontenuovo, viale Monza)

* Via Marazzani, 7 ; 20132 Milano (Zona Parco Lambro, Palmanova, Udine)

Tel: 02.2590972 ; Cell: 329.7210347

www.yogamilano.it ; info@yogamilano.it