

WORKSHOP

“Respiriamo le danze del mondo”



Modulo Danza Hawaiana



DOTT. FRANCESCO ATANASIO

rievoluzionemotoria@gmail.com

www.rievoluzionemotoria.it

+39 320 805 0510

Contenuti teorici del corso:

- Rievoluzione Motoria e Wellness
- Percezione corporea: l'origine del movimento
- Respirazione e postura: un binomio indissolubile
- Mobilità articolare e fluidità dei movimenti
- Rilassamento fisico e danza: come essere eleganti
- Origini e storia della danza Hawaiana
- Significato dei passi base della danza hawaiana

Esercizi e tecniche di allenamento:

- Training percettivo
- Tecniche di respirazione
- Miorilassamento globale
- Propriocezione ed equilibrio posturale
- Tecniche di fluidità dei movimenti
- Passi base della danza Hawaiana
- Coreografia di danza Hawaiana

Il workshop prevede 4 ore di lezioni teorico-pratiche della durata di 120' ciascuna e si può realizzare in Formula weekend (venerdì sera spettacolo + 1 lezione sabato + 1 lezione domenica con orari da concordare)

Costo del workshop 60 euro a persona – numero massimo di persone 8 per turno.