



# SPAZIODANZA

NOVITÀ



## CRESCERE

### *Danzando*

**(dai 4 ai 6 anni)**

Scopriamo insieme la gioia del corpo che danza! Guidati dalla musica e dalla creatività propria di ogni bimbo e bimba, ci apriremo a gesti, giochi e movimenti danzati e danzanti, esploreremo i suoni, i ritmi, le relazioni con piccoli oggetti e proveremo a raccontare delle storie attraverso il corpo che danza. L'attività favorisce lo sviluppo di attitudini fisiche, stimola la creatività e l'immaginazione in un modo divertente. Ogni bambina o bambino può sviluppare e accrescere la capacità di prestare attenzione, di ascoltare, di chiarire e di comprendere il proprio potenziale creativo individuale e di gruppo.

## DANZA *60+*

**(dai 60 anni di età)**

Il corso di Danza60+ apre al corpo la possibilità di riconoscersi danzando, di vivere il proprio tempo, di comunicare attraverso il movimento, accogliendo le potenzialità di ognuno, abbracciando i limiti e rivalutandoli come elementi di possibilità ed unicità.

Il corso si rivolge a uomini e donne a partire dai 60 anni di età ed ha come obiettivo quello di scoprire le potenzialità e i limiti del proprio corpo, stimolando il movimento espressivo-creativo, per conseguire uno stato di benessere e un buono stato di salute psicofisica, favorendo la possibilità di affrontare il tempo attraverso l'espressione corporea.

Danzeremo, esploreremo le relazioni con il gruppo, con lo spazio, con piccoli oggetti e con la musica e ci apriremo all'espressività! Rideremo e riscopriremo il piacere di muoverci, esprimerci e divertirci!





## VINTAGE *Jazz & Blues*

Il corso di Vintage Jazz e Blues è fare un tuffo alla scoperta delle danze del passato, a ritmo di musica swing e blues! Scopriremo l'Authentic Jazz e il Solo Blues, danze sociali afro americane, sviluppatesi tra gli ultimi anni dell' '800 e l'inizio del secolo scorso, da movimenti nati per caso, tra scarpe impolverate e strumenti improvvisati; sono le forme più tradizionali di ballo sociale in modalità "solo"... quelle che oggi definiremmo le antenate delle "street dances" della cultura Afro-Americana. Durante il corso apprenderemo il vocabolario dei più noti "solo steps", alcune routine e esploreremo la tecnica, la musicalità e l'estetica di queste danze... Sarà una scoperta e presto non saprete più come farne a meno! *Ma io sono un tronco... posso ballare?* Ma certo! Tutti possono ballare! Non sono necessarie precedenti esperienze di ballo o particolari doti fisiche... Dotatevi solo di scarpe comode e preparatevi per tanto divertimento!

## GINNASTICA IN



## *Gravidanza*

La gravidanza è un momento delicato nella vita di una donna, ricco di cambiamenti anatomici e fisiologici. L'esercizio fisico si è dimostrato benefico sullo stato emotivo e psicologico, permette di acquisire maggior consapevolezza del proprio corpo, favorisce la forma fisica e il benessere fisico generale. Questo corso prevede esercizi svolti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi incentrati sulla respirazione, propriocezione corporea ed il rinforzo muscolare. Tutte le donne in dolce attesa che hanno ricevuto il consenso scritto da parte del proprio ginecologo, possono partecipare a partire dal 4° mese.



**SPAZIODANZA A.C.S.D.**

Viale dell'Appennino 282 - 47121 Forlì FC  
Telefono 0543 403684 - Cell. 335 6764002  
spaziodanzaforli@gmail.com  
[www.spaziodanzaforli.it](http://www.spaziodanzaforli.it)

 spaziodanza forli  
 spaziodanzaforli