

CORSI DI DANZA ORIENTALE Classica e di Folclore



Condotti da

Ketty Kostadinova (Ballerina professionista e coreografa)

CORSI DANZA ORIENTALE

CORSO BASE Martedì e Giovedì 17:00-18:00

CORSO AVANZATO Mercoledì | 20:30-21:30 Venerdì | 14:30-15:30 Mer-Ven a seguire 45 min, di Laboratorio Coreografie

SMALL GROUP (Sessioni a piccoli gruppi su prenotazione)

Oriental Training Lunedì | 15:00-16:00 (Propedeudico Danza Orientale)

Postura e Bellydance Lunedì | 19:00-20:00

(Anche per Gestanti)

www.piscinedellostadio.eu - www.kettykostadinova.it

PRESENTANDO IL **VOLANTINO AL DESK** HAI DIRITTO AD UNA LEZIONE DI PROVA GRATUITA VI ASPETTIAMO A PISCINE DELLO STADIO VIALE DELLO STADIO 40, 05100 - TERNI

PER INFORMAZIONI CHIAMA 0744.40.53.10 (Piscine dello stadio) 328.25.13.246 (Ketty Kostadinova)

Gravi DANZA ORIENTALE



Centrare l'attenzione nel potenziale creativo del ventre e ad interiorizzare l'esperienza dell'attesa, ascoltando le sensazioni del proprio corpo e prendere coscienza dei cambiamenti fisici ed emotivi che avvengono. Il movimento aiuta alla mobilità del bacino e delle articolazioni utili alla preparazione al parto, donando elasticità e allenando adeguatamente le fasce muscolari. Stimola le articolazioni delle anche, delle ginocchia e delle caviglie, attivando la circolazione, allentano le tensioni attraverso una corretta irrorazione del perineo con dei esercizi mirati. Utilizzare stretching e movimento come mezzo di comunicazione e socializzazione.

Lunedì 19:00-20:00 Lezione a Terra



Mercoledi 12:10-13:00 Lezione in Acqua



Condotti da Ketty Kostadinova

- *Educatrice perinatale (MIPA)
- **★ Istruttrice di ginnastica in acqua per gestanti** (CSEN, Sociatà Italiana di Psicoprofilassi Ostetrica)
- *Insegnante, Coreografa e Ballerina di Danze Orientali (Commissione della Unioni degli Artisti in Bulgaria, Tecnica Egiziana Mansour Oriental Dancing Projet,)

www.piscinedellostadio.eu - www.kettykostadinova.it

VI ASPETTIAMO A PISCINE DELLO STADIO VIALE DELLO STADIO 40, 05100 - TERNI

PER INFORMAZIONI CHIAMA 0744.40.53.10 (Piscine dello stadio) 328.25.13.246 (Ketty Kostadinova)