



**CIRCOLO ACLI LAMBRATE Giovanni Bianchi Aps-Asd**

**Via Conte Rosso, 5 - Milano**

email: [acli.lambrate@libero.it](mailto:acli.lambrate@libero.it) - sito: [www.circoloacililambrate.it](http://www.circoloacililambrate.it)



## CORSO

# GINNASTICA POSTURALE e DANZA ORIENTALE



**c/o Circolo ACLI Lambrate - via Conte Rosso 5 milano**

**Tutti i Mercoledì dalle 18 alle 19 e dalle 19 alle 20**

**i partecipanti ai corsi dovranno essere muniti di Green Pass**

**Inizio MERCOLEDI' 12 GENNAIO 2022**

**INSEGNANTE NURYA** : insegna da 25 anni questa danza ed è tra le prime insegnanti in Italia. Nurya diploma ISTITUTO NAZIONALE DANZA SPORTIVA CONI MAESTRA DANZE ORIENTALI SECONDO GRADO E MAESTRA FEDERALE FIDS CONI 2° GRADO) inoltre **diploma Nazionale di "Operatore posturale"** . Nurya da 20 anni studia i poteri curativi di questa danza e ha scritto il libro "La più antica delle danze e il suo potere curativo : Danza del ventre" pubblicato nel 2007 che ha avuto più di 70 recensioni dalla stampa nazionale.

**Nurya è anche NATUROPATA e si occupa del benessere femminile a 360°:**

**Corso: ADATTO A DONNE DI TUTTE LE ETA'.**

Il corso, (grazie al metodo utilizzato da Nurya), è rivolto soprattutto al benessere e adatto a DONNE DI TUTTE LE ETA' E STRUTTURA FISICA. Lavoreremo sulle proprietà benefiche che questa danza svolge sul corpo della donna che la pratica (secondo il metodo descritto nel libro di Nurya "la più antica delle danze e il suo potere curativo: danza del ventre" pubblicato nel 2007 quando della danza del ventre come cura non parlava nessuno in Italia).

### PROGRAMMA:

**-GINNASTICA POSTURALE CHE MOBILIZZI DOLCEMENTE OGNI PARTE DEL CORPO CON GINNASTICA POSTURALE**

**-MOVIMENTI CHE FANNO BENE E SBLOCCANO LOMBARI, BACINO RIABILITINO IL PERINEO, MIGLIORINO LA POSTURA, RIATTIVINO CIRCOLAZIONE E TONIFICHINO IL CORPO.+ GINNASTICA POSTURALE**

**-RIATTIVAZIONE DEI CHAKRA TRAMITE CRISTALLI, ODORI, COLORI, MUSICA, E MOVIMENTI DI DANZA**

**-USO DEL VELO PER RISCOPRIRE LA PROPRIA FEMMINILITA'**

**-PERCUSSIONE PER "TIRARE FUORI" LA RABBIA E SENTIRSI PIU' FORTI**

**-DANZE IN CERCHIO PER RITROVARE LA MAGIA FEMMINILE E SINTONIA CON LE ALTRE DONNE E UNA COREOGRAFIA.**

Corso adatto a DONNE di tutte le età e costituzione, e anche a chi ha bisogno di GINNASTICA POSTURALE ma si annoia a farla, infatti l'insegnante NURYA è diplomata MAESTRA di danze orientale (livello 2) ma è anche OPERATORE POSTURALE DIPLOMATA e Istruttore di ginnastica posturale 3 e GINNASTICA POSTURALE IN GRAVIDANZA quindi inserisce queste sue conoscenze anche nella lezione pomeridiana di " danza del ventre come terapia" La lezione è molto utile inoltre per la RIABILITAZIONE DEL PERINEO.

**Costo : € 40,00** mensili almeno 3 mesi

(+ 20 € tessera annuale ACLI Lambrate asd obbligatoria per copertura assicurativa)

**PRIMA LEZIONE DI PROVA gratuita**

**12 GENNAIO 2022**