



## Corso di Fisiodanza

**Fisiodanza:** materia in continua evoluzione viene applicata in modo specifico agli allievi che studiano tecnica accademica; oggi, per ogni livello di studio, è considerata come lavoro integrativo alla lezione di danza.

La Fisiodanza collega la danza allo sviluppo fisico del danzatore. Avvalendosi della biomeccanica, l'en de hors e l'apertura, elementi basilari per ottenere la corretta muscolatura di un danzatore classico, gli stessi vengono sollecitati al massimo attraverso il potenziamento e l'allungamento delle masse muscolari. Esercizi specifici sviluppano la consapevolezza corporea e di conseguenza la velocità di apprendimento.

La capacità di resistenza, conseguibile attraverso esercizi aerobici, l'utilizzo di piccoli attrezzi e una corretta postura, accrescono la capacità di sostenere i notevoli sforzi fisici da compiere, permettendo agli allievi di ottenere ottimi risultati fisici e psichici sia a livello amatoriale che professionale.



**Il programma prevede una frequenza settimanale**

**Docente: Laura Lodi**

**Laura Lodi**

Si distingue come Atleta partecipando a meeting Nazionali ed Internazionali. Contemporaneamente partecipa, presso la Scuola dello Sport di Roma, ai corsi sull'attività psicomotoria dell'età evolutiva ottenendo il brevetto di "TECNICO F.I.D.A.L." Inizialmente si avvicina alla danza contemporanea, seguendo le lezioni dei maestri J. Fontano ed E. Piperno. Prosegue la formazione professionale studiando Tecnica Accademica e Jazz. Nel 1999 consegue l'attestato di Insegnante per la Danza e il Teatro. Continua la propria ricerca avvicinandosi ad altre tecniche; la filosofia yoga e la danza classica indiana. Presso l'Accademia di Costume e di Moda di Roma, si forma come costumista, apportando il proprio contributo in spettacoli teatrali, cinematografici e di Danza. Nel 2009 le viene conferito dall'ESSE (Institute of European Sathya Sai Education) il "Certificate" per l'insegnamento e la divulgazione dei Valori Umani.



**Centro Studi Tersicore Danza**

Direzione Artistica Prof.ssa Gabriella Lodi

Viale dei Promontori, 47 - Lido di Ostia

Tel: 065662170 Mail: info@tersicore.it Web: www.tersicore.it

