



## Corso di Tecnica Accademica Adulti

---

La danza come forma espressiva di ascolto interiore si collega alla vita.

L'uomo attraverso essa si esprime e comunica.

Musica movimento e ritmo sono elementi nei quali il corpo, attraverso la ripetitività può permettere alla mente di abbandonare il controllo su di esso lasciando spazio alla propria personale creatività.

Armonia tra corpo cuore e mente è Benessere

### Struttura delle lezioni:

- Stretching
- Sbarra a terra
- Sbarra
- Impostazione posturale
- Tecnica accademica base
- Improvvisazione coreografica



**Il programma prevede una frequenza bisettimanale**

**Docente: Laura Lodi**

---



**Scuola di Danza Tersicore**

*Direzione Artistica Prof.ssa Gabriella Lodi*

Viale dei Promontori, 47 - Lido di Ostia

Tel: 065662170 Mail: [info@tersicore.it](mailto:info@tersicore.it) Web: [www.tersicore.it](http://www.tersicore.it)

