



## DANZA DEL VENTRE

La danza del ventre è una danza molto antica nata in Medio Oriente. Era a quei tempi una danza legata al culto della “dea-madre”, era fatta di movimenti semplici che entravano in profonda relazione con i ritmi della natura.

Una danza che al giorno d’oggi ha molti benefici:

- aiuta a ritrovare un’equilibrio interiore
- riscopre e rafforza l’autostima
- ci fa prendere contatto con le parti muscolari e strutturali del corpo
- migliora la postura
- migliora la respirazione
- riscopre la nostra femminilità
- allevia e migliora i dolori cervicali, di schiena e anche mestruali
- è gioia e allegria
- è un momento di condivisione e divertimento fra sole donne

**LUNEDI’ dalle 18.30/19.30**

**La prima lezione può essere di prova.....ti aspetto!!!**

**Conduce: Gentilini Manuela:** primi studi di danze dello stile “Turco-Libanese” nel 1998, con Michela Zanon di Padova. – Nel 2002 prosegue con Giulia Mion “Stile Egiziano”, sia classico che popolare. In questi ultimi anni e tuttora segue dei corsi di perfezionamento con diversi insegnanti di livello internazionale: Mahmoud Reda, Saad Ismail, Muna Bounair, Saida ed altri.

**Contatto: Manuela 340 6707415**



presso **A.P.S. L’ALBA - BUERIIS - MAGNANO IN RIVIERA**