

HAPPY DANCE

*È la passione di danzare al ritmo della musica
percepando il proprio movimento che si fonde in una
sensazione di felice libertà*

MODERN-CONTEMPORARY DANCE

MODERN DANCE, STREET DANCE

Lo scopo è quello di dare ai nostri allievi delle solide basi della danza attraverso lo studio progressivo e metodologico della tecnica in stretto contatto e in progressione al sentire e al percepire il flusso interiore del movimento, allenando insieme l'espressione della propria sensibilità e creatività.

Inoltre vi è una preparazione fisica e acrobatica mirata e necessaria per la danza.

Martedì

- 16.15 -17.00** DANZA CREATIVA bambin* 4/5 anni Wilma
- 17.05 -17.55** MODERN-CONTEMPORARY 7/9 anni Wilma
- 18.05 -18.55** STREET DANCE ragazz* con Paola

Mercoledì

- 18.30 -19.45** MODERN-CONTEMPORARY giovani Wilma

Giovedì

- 17.00 -18.00** MODERN DANCE ragazz* Paola
- 18.00 -19.00** STREET DANCE giovani con Paola

Venerdì

- 17.00 -18.00** MODERN-CONTEMPORARY ragazz* Wilma
- 18.00 - 19.30** MODERN-CONTEMPORARY intermedio Wilma

Informazione e iscrizione presso lo studio

mercoledì 1 settembre dalle ore 15.00 alle ore 18.00

o invia un messaggio allo 079 223 83 63

studio
star
bene

Via Streciöö 19
Piazza al Lago
6987 Caslano

cellulare: +41 79 223 83 63

E-mail: studiosstarbene@bluewin.ch

Web: www.studiosstarbene.ch



ORGANIC YOGA & DOLCE



The power inside you

*L'essenza interiore è sempre presente e la si può
risvegliare attraverso la pratica dello Yoga.*

Propongo un lavoro fisico graduale e dinamico che fluisce con il respiro, rispettando l'unicità di ognuno ed integrando la musica nella pratica. Il rilassamento ci calma e ci induce alla chiarezza interiore. La meditazione avviene. Unisco al lavoro mudra (gesti delle mani), mantra (suoni e canti), oli essenziali e altro piccolo materiale. Lo yoga ci apre gradatamente verso una reciproca ed evolutiva ricerca del benessere.

STAR TONIC

È il movimento della felicità

Alleniamo la resistenza, il rinforzamento, lo stretching per farci stare molto bene e avere un corpo tonico.

Martedì

- 09.15 -10.15** STAR TONIC con Paola
- 14.15 -15.30** YOGA DOLCE con Wilma
- 19.00 -20.00** STAR TONIC con Paola

Mercoledì

- 20.00 -21.15** ORGANIC YOGA con Wilma

Giovedì

- 09.00 -10.15** ORGANIC YOGA con Wilma

Venerdì

- 13.45 -15.00** ORGANIC YOGA con Wilma

Sabato

- 11.00 -12.15** ORGANIC YOGA con Wilma
- 19.00 - 20.15** YOGA LIBERATION DANCE richiedi le date