

## DANZA ♥

*La passione di danzare al ritmo della musica si fonde in una sensazione di felice libertà.*

### MODERN-CONTEMPORARY DANCE MODERN DANCE / MODERN JAZZ STREET DANCE

Lo scopo è quello di dare ai nostri allievi delle solide basi della danza attraverso lo studio progressivo e metodologico della tecnica. Lavoriamo l'espressione della propria sensibilità e creatività in stretto contatto con la percezione del flusso interiore. Inoltre vi è una preparazione fisica e acrobatica mirata per la danza.

***Si possono scegliere o combinare le discipline della danza che proponiamo.***

#### Martedì

16.15 -17.00 DANZA CREATIVA bambini/e SI, Wilma

17.05 -18.00 MODERN-CONTEMPORARY SE, Wilma

18.05 -19.00 STREET DANCE SE, Paola

#### Mercoledì

18.30 -19.45 MODERN-CONTEMPORARY giovani, Wilma

#### Giovedì

16.15 -17.00 DANZA CREATIVA bambini/e SI, Paola

17.15 -18.15 MODERN DANCE SE\*/SM, Paola

18.15 -19.15 STREET DANCE SM, Paola

#### Venerdì

16.45 -18.00 MODERN-CONTEMPORARY SE\*/SM, Wilma

18.00 -19.30 MODERN-CONTEMPORARY intermedio, Wilma

#### Sabato

12.30 -14.00 Allenamento MODERN-CONTEMPORARY

SE = scuole elementari, SM = scuole medie, SI = scuola dell'infanzia,

SE\*= con esperienza nella danza

studio  
star  
bene

Via Streciöö 19  
Piazza al Lago  
6987 Caslano

Cellulare: +41 79 223 83 63  
E-mail: [studiostarbene@bluewin.ch](mailto:studiostarbene@bluewin.ch)  
Web: <http://www.studiostarbene.ch>



#### **Iscrizione**

**Me 7.09.2022 orario 15/18 presso lo studio oppure tramite e-mail o messaggio.**

#### **Inoltre**

Yoga alla mattina con Thea Joos +41793952723, Yoga

Restaurativo con Bea e Liberation Dance con Wilma

## YOGA ♥ DANCE, TONE & RELAX

***L'essenza interiore è sempre presente.***

Lo yoga e la danza che propongo ci guidano verso un' evolutiva ricerca del benessere consapevole differenziando la modalità della pratica.

Nello yoga lavoriamo le asane e nella danza il movimento libero che ideiamo con la tecnica. Per entrambe le pratiche propongo un lavoro fisico graduale e dinamico che fluisce con il respiro, rispettando l'unicità di ognuno ed integrando la musica. Il rilassamento ci calma e ci induce alla luminosità interiore. La meditazione avviene. Includo i mudra, i mantra, gli oli essenziali, gli incensi e altro piccolo materiale.

## STAR TONIC ♥



***È il movimento della felicità.***

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

#### **Lunedì**

19.00 -20.00 Dance, Tone & Relax, Wilma

20.05 -21.20 YOGA, Wilma (ev. posticipo dello yoga di sabato)

#### **Martedì**

09.15 -10.15 STAR TONIC, Paola

19.05 -20.05 STAR TONIC, Paola

#### **Mercoledì**

20.00 -21.15 YOGA, Wilma

#### **Giovedì**

09.00 -10.15 YOGA, Wilma

#### **Sabato**

11.00 -12.15 YOGA, Wilma (con preavviso si posticipa a lunedì)