

fresh dance



Modern-Contemporary Dance

Modern Dance e Street Jazz

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

Lo scopo è quello di dare ai nostri allievi delle solide basi della danza attraverso lo studio progressivo e metodologico della tecnica. Inoltre ci esercitiamo a sentire e a percepire il flusso interiore del movimento, l'espressione della propria sensibilità e creatività.

Breakdance

La danza della cultura Hip Hop.

Dopo svariati viaggi all'estero e anni di allenamento ed esperienza accumulata, con gli amici-dancers della scena Hip Hop underground Torinese, al giorno d'oggi BBoyBis continua ad allenarsi e parallelamente ad insegnare a tutti i volenterosi che vogliono perfezionare la loro tecnica, imparare nuove movenze o avvicinarsi alla cultura del breaking.

Studio Starbene

Via Streciöö 19
Piazza al Lago
6987 Caslano
+41 79 223 83 63
studiostarbene@bluewin.ch
www.studiostarbene.ch

**RICHIEDI IL PROGRAMMA 2019/2020
O GUARDA SUL NOSTRO SITO**



happy yoga & startonic



Yoga Dolce *scorre in noi il respiro ristoratore*

Praticiamo con movimenti e posture armoniose, dolci e dinamiche unendole al flusso del respiro. Concludiamo con delle tecniche di rilassamento e di meditazione.

Organic Yoga *fluisce nel quotidiano*

Propongo un lavoro fisico graduale e dinamico rispettando l'unicità di ognuno nel proprio flusso del respiro. Integro la musica nella pratica. Il rilassamento ci calma, la meditazione avviene e ci induce alla chiarezza interiore. La pratica ci apre ad una reciproca ed evolutiva ricerca del benessere.

Yoga Liberation Dance *equilibrare*

Connettiti con l'energia della terra, lascia vibrare il tuo corpo, balla liberamente, cogli nel silenzio le tue sensazioni, rilassati e percepisci il dolce risveglio dell'energia ristoratrice.

StarTonic *il movimento della felicità*

Con musiche allegre alleniamo la resistenza, il rinforzamento e lo stretching per farci stare bene e avere un corpo tonico.