

PROGRAMMA DI DANZA



Sperimentazione e improvvisazione nel movimento



Muoviti e impara la percezione



Allenamento olistico del corpo

TEATRODANZA | DANZA LIBERA

Nel corso di teatrodanza e di danza libera ogni ballerino ha l'opportunità di trovare e sviluppare il proprio linguaggio e la propria coreografia

I partecipanti possono esprimere appieno la loro creatività nel movimento.

CONSAPEVOLEZZA E ALLENAMENTO DEL CORPO

Per tutti quelli a cui piacciono le arti della danza, del movimento e dello spettacolo. Migliora la conoscenza del tuo corpo per mezzo della danza e gioca combinando l'azione del corpo, diversi esercizi fisici e altre attività.

Questo corso contribuisce allo sviluppo di un corpo sano e della postura, e alla capacità di improvvisazione. Infine, ma non da meno, la danza significa anche gran divertimento!

GINNASTICA VITALE

Variamo tra esercizi addominali per rafforzare e tendere i muscoli, ed esercizi dorsali per mobilitare, potenziare e allungare i muscoli. Questi esercizi conducono ad una maggiore consapevolezza del corpo e ad un accresciuto benessere.



Muoviti e impara ad esprimere te stesso

TEATRO FISICO

Situazioni quotidiane vengono tradotte in attività con impeto, divertimento e musica. Improvvisiamo immagini in movimento o danza attraverso un percorso ad ostacoli.

Il corso di teatro fisico offre a ogni ballerino l'opportunità di trovare e sviluppare il proprio linguaggio e la propria coreografia. I partecipanti possono esprimere appieno la loro creatività in movimento.

Il corso favorisce:

- creatività
- formazione dell'identità
- capacità sociali
- cognizione
- espressività

DANZA E MOVIMENTO PER BAMBINI E RAGAZZI

La combinazione di teatrodanza, teatro fisico e danza libera offre a ragazzi e bambini l'opportunità di trovare e sviluppare il loro linguaggio e coreografia di movimento e danza. I partecipanti possono esprimere appieno la loro creatività in movimento.



Foto: Leah Fromme

HIP HOP

La danza hip hop integra elementi di street dance, danza jazz, e danza afro in coreografie adatte al palco. L'hip hop è più di una semplice tendenza. Con questo stile di danza il ballerino può esercitare la propria capacità di coordinazione e senso del ritmo. L'hip hop è soprattutto una costante sfida per la creatività del ballerino.

I partecipanti di questo workshop guadagnano le competenze necessarie a sviluppare le loro proprie coreografie. Gli elementi del workshop sono la coreografia, l'esercitazione delle tecniche e la libera elaborazione di sequenze di movimento individuale. I partecipanti migliorano cognizione ed espressività.

PREVENZIONE E SALUTE

LEZIONI PRIVATE E CORSI DI GRUPPO PER LA PREVENZIONE

In possesso di una specializzazione in scienze dello sport (danza e coreografia) ed essendo anche istruttrice di danzaterapia, Sylvia offre i seguenti corsi e lezioni private per tutte le età:

- Allenamento dei muscoli del pavimento pelvico
- Allenamento dorsale

Informati con Sylvia sui corsi per piccoli gruppi (per esempio famiglie). Sono disponibili corsi aggiuntivi su richiesta.

ALLENAMENTO DEI MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO

Allenamento dinamico per i muscoli del pavimento pelvico per scopi preventivi.

Allenamento olistico dei muscoli del pavimento pelvico per mezzo di ginnastica ed esercizi cardiaci.

Un pavimento pelvico forte e sano aiuta tutti gli organi interni. Rafforzare ed allenare il pavimento pelvico aiuta ad ottenere una consapevolezza positiva del corpo e una migliore postura, e ha un'influenza positiva sulla vita sessuale. Un pavimento pelvico sano funge da punto energetico per l'intero corpo.

ALLENAMENTO DORSALE:

BACK TRAINING: ALLENAMENTO E PREVENZIONE

Concetto olistico focalizzato sul movimento

Allenamento dorsale: auto-motivazione, esercizio comportamentale, adattamento di attitudini e comportamento, consapevolezza di sé. Trova come ridurre i rischi e le indisposizioni. Impara a percepire il tuo corpo, migliora il tuo benessere e raggiungi il piacere nel movimento.

Allenamento dorsale: intenso rafforzamento di tutti i muscoli del collo, del torso, della parte bassa della schiena, dell'addome, della pelvi, delle gambe e delle spalle. Allenamento speciale per migliorare postura e movimenti. Aumento del potenziale di successo per mezzo di esercizi di flessibilità, resistenza, forza, stretching, coordinazione, e distensione. Miglioramento della consapevolezza del proprio corpo.

SYLVIA



Sylvia offre lezioni per bambini, ragazzi e adulti: danza e teatro fisico, danza libera, consapevolezza del corpo, allenamento del corpo, e hip hop. È istruttrice di danzaterapia e insegna ginnastica vitale, autodifesa, fitness boxe, stretching, allenamento del pavimento pelvico, allenamento dorsale, e nuoto. Offre anche assistenza e programmi di intrattenimento per bambini e massaggio sportivo.

Marzo 2001 – Dicembre 2005

Diploma (MA) in Sports Science, Deutsche Sporthochschule Köln (Colonia)
Danza e cultura del movimento; danza di base e teatro fisico

Ottobre 2003 – Dicembre 2005

Formazione come istruttrice di danza, Deutsche Sporthochschule Köln (Colonia)
(Istruttrice certificata di Danza), Federazione Tedesca di Danza / Deutscher Bundesverband Tanz e.V.

Dicembre 2002 – Novembre 2005

Formazione come istruttrice di danzaterapia, Federazione Tedesca di Danzaterapia / Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie e.V., Köln

AUTENTICAZIONE

Certificazioni per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico, allenamento dorsale / Rückenschule come prevenzione conforme a §20 SGB V.

ESPERIENZE LAVORATIVE

Da Marzo 2001 ballerina indipendente/coreografa/insegnante/allenatrice, Colonia

Direttrice della compagnia di danza Gigno; coreografa; ha partecipato in spettacoli di danza; Walk Acts; esibizione a feste, eventi, convegni, colonie per bambini, e in TV.

Dio vi benedica

Sylvia De Rosa

Diplomsportwissenschaftlerin | Specializzazione in Scienze dello Sport

Movimento per il corpo e l'anima

Web: www.sylvia-de-rosa.de

