

## LA DANZA A PORTATA DI TUTTI

Ogni lezione inizia con una fase di rilassamento e di ascolto della musica mediata dalla respirazione.



Si prosegue poi al riscaldamento generale e alla tonificazione con esercizi a corpo libero o alla sbarra



Si entra poi nel vivo della lezione imparando i singoli passi, muovendosi a tempo di musica per arrivare alla coreografia vera e propria, dove si sprigionano tutta la libertà e l'allegria all'insegna del puro divertimento.



## DICONO DI NOI...

“Un’esperienza straordinaria che mi ha permesso di vivere emozioni uniche insieme a mio figlio e al tempo stesso mi ha dato la possibilità di sentirmi nuovamente donna, il tutto condito da una buona dose di divertimento”

(Chiara)

“Per me è stato un modo per scaricare lo stress e vivere la gioia di essere una nuova mamma, un modo per rilassarmi in un periodo difficile e far dormire un bimbo agitato è soprattutto un modo per fare qualcosa per me stessa senza escludere mio figlio”

(Rachel)

“Cuore a cuore, un battito all’unisono, dolci respiri che si intrecciano... continuiamo a cullare, continuiamo a ballare insieme per la vita”

(Giusy)

