



**COMPAGNIA ERA ACQUARIO**  
Scuola Danza  
Direzione artistica: LUCIA NICOLUSSI PEREGO

## **ISCRIZIONI ANNO SCOLASTICO 2011/12**

Parma, settembre 2011

Dal **9 settembre** sono aperte le iscrizioni per il nuovo anno scolastico.

**I nostri corsi:** danza creativa per bimbi a partire dai 4 anni, danza contemporanea, classica, laboratori di teatro danza, tecniche posturali.

I corsi inizieranno a partire dal **26 settembre** a seconda dei vari gruppi cui uno appartiene.

### **Orari di segreteria per il mese di settembre:**

**da lunedì a venerdì dalle 16.00 alle 19.30.**

il martedì e il giovedì dalle 10.30 alle 12.00 per **conferme o disdette solo telefoniche**, tel. 0521 229425 (al pomeriggio potremmo non riuscire fisicamente a rispondere al telefono! Abbiate pazienza o veniteci a trovare!!)

### **LEZIONI E SEMINARI DI SETTEMBRE**

**dal 12 al 22:** per iniziare bene l'anno si terranno lezioni di danza e postura per preparare il corpo al nuovo anno scolastico. Giorni: lunedì, martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.30 per i gruppi adolescenti e adulti con un minimo di preparazione di base

**17 e 18:** seminario di Teatro danza con **ROBERTA VOLTOLINA** sabato dalle 16.00 alle 20.00 e domenica dalle 10.30 alle 14.30, per adolescenti e adulti con un minimo di esperienza. Iscrizioni a numero chiuso entro il **15 settembre**.

**23/24/25** workshop di **GYROKINESIS®** **aperto a tutti** spiegazioni nella seconda pagina

**COMPAGNIA ERA ACQUARIO s.n.c.**  
Scuola Danza

Dott.ssa Lucia Nicolussi Peregò & C. - Via Emilio Casa, 12 - 43121 Parma - tel/fax 0521 229425  
[www.eraacquariodanza.it](http://www.eraacquariodanza.it) - [segreteria@eraacquariodanza.it](mailto:segreteria@eraacquariodanza.it)

**23/24/25 SETTEMBRE**

## **WORKSHOP di GYROKINESIS®**

con **FRANCESCA RUGGERINI** trainer certificata



### **Cos'è la GYROKINESIS®?**

La lotta personale di Juliu Horvath, danzatore ungherese, contro i propri infortuni e i dolori cronici, lo hanno portato a sviluppare il Juliu Horvath Method™, la componente più importante di questa metodologia è **GYROKINESIS®** che comprende molti principi chiave dello yoga, danza, nuoto e tai-chi. Il sistema agisce sul corpo intero attraverso sette direzioni di movimento naturale della colonna vertebrale.

La classe inizia con un auto-massaggio ed una semplice respirazione che risveglia il corpo, si concentra poi l'attenzione sulla zona pelvica e la colonna vertebrale viene sollecitata seguendo le sette direzioni di movimento naturale. Seduti su degli sgabelli bassi, si mobilita la colonna attraverso sequenze di mobilitazione: inarcamento, flessione, torsione e movimenti a spirale. Questi stessi movimenti si espandono e permettono di liberare le anche e il ginocchio, coinvolgendo i tendini corrispondenti ed i quadricipiti in ogni direzione possibile. La respirazione corrispondente stimola il sistema nervoso, si aprono i canali energetici e il sangue viene ossigenato. Un sistema integrato di respirazione corrispondente ad ogni movimento, stimola gli organi interni del corpo; ogni classe non si svolge solamente in posizione seduta ma anche supina ed eretta. La metodologia di Horvath rinvigorisce il corpo e rieduca a muoversi con fluidità, rilassamento e potenza.

### **ORARI:**

**VENERDÌ 23 SETTEMBRE 2011 dalle ore 18.00 alle ore 20.30**

**SABATO 24 SETTEMBRE 2011 dalle ore 10.00 alle ore 12.30**

**DOMENICA 25 SETTEMBRE dalle ore 10.00 alle ore 12.00**

La proposta per ognuna delle giornate prevede la classe iniziale e in seguito sarà posta particolare attenzione alla respirazione e al lavoro del centro al fine di apprendere i principi base della tecnica e percepire la coscienza del lavoro interno del corpo.

**Per la giornata di domenica è richiesta una salvietta/asciugamani personale.**

Associazione

***ERACQUARIODANZA***

C/O

**Scuola danza**

**Compagnia Era Acquario**

Via Emilio Casa 12

43121 Parma

**Per info, prenotazioni e costi contattare al**

**tel.fax 0521/229425**

**[www.eracquariodanza.it](http://www.eracquariodanza.it)**

**e-mail: [segreteria@eracquariodanza.it](mailto:segreteria@eracquariodanza.it)**

**e-mail Francesca: [frappiaquario@libero.it](mailto:frappiaquario@libero.it)**