

Disciplina che risalta grazia e femminilità, la Danza del Ventre ci porta con la mente in luoghi dal fascino orientale.

Scheda insegnante

Guarda la scheda di: [Barbara Conforti](#)

Martedì

21,00-22,30

Intermedio -Avanzato

Venerdì

20,30-21,45

Principianti

Sensualità ed eleganza

Una disciplina che esalta la grazia, la bellezza e la femminilità, la Danza del Ventre ha origini antiche, nella cultura orientali, in particolare egiziana. E' una danza sensuale ed elegante allo stesso tempo. Viene ballata sia su ritmi lenti che su crescendo emozionanti e coinvolgenti e prevede anche l'utilizzo e l'interazione con oggetti, abiti, veli e strumenti musicali. Recenti studi hanno dimostrato l'utilità della Danza del Ventre per il fisico. In particolare l'allenamento della parte addominale, delle gambe e delle braccia, favorisce la tonicità e l'elasticità del corpo.