



APPROCCIO ALLA DANZA **MEDIORIENTALE**

Mercoledì 17:00 – 18:30

Costo: 50€

La danza mediorientale, adatta a tutte le età, rafforza la complicità e la parte più femminile di noi, inserendosi come un'ulteriore opportunità di esplorare il benessere psicofisico attraverso il movimento, la musica e la sinergia del gruppo. Grazie a gesti eleganti e movimenti ritmici che coinvolgono tutto il corpo, questa disciplina aiuta a rafforzare la consapevolezza corporea, migliorare la postura e liberare le energie, favorendo un profondo senso di armonia interiore. Ogni incontro diventa così un viaggio alla scoperta delle proprie potenzialità espressive, dove il piacere di muoversi insieme permette di ritrovare equilibrio, leggerezza e un sorriso condiviso, arricchendo il percorso di crescita personale e la gioia dello stare insieme che rappresentano il cuore pulsante dell'esperienza proposta.

Docente

Loredana Iavello si distingue per la sua lunga esperienza nelle pratiche di stretching, meditazione e rilassamento, oltre che per la sua competenza come promotrice e coreografa di danze mediorientali. Dotata di una straordinaria empatia, Loredana collabora con l'Università del Ben-Essere per offrire degli spazi in cui corpo, mente e spirito possano connettersi, guidando i partecipanti verso la gioia della condivisione e il valore della cura di sé come pratica quotidiana di salute e armonia.