

DANZA ●

Danza classica

esercizi a terra ,alla sbarra e al centro per acquisire armonia, coordinazione e senso del ritmo. per strutturare l'allineamento del corpo e sviluppare l'equilibrio, l'elasticità e la grazia. (dai 5 anni in su)

Danza creativa / gioco-danza

esercizi semplici e giochi divertenti per educare al movimento, imparare a conoscere il corpo e le sue potenzialità espressive e per accompagnare i più piccoli nel magico mondo della danza. (dai 3 ai 5anni)

Propedeutica

lezioni di preparazione alla danza ed allo sviluppo della creatività, con esercizi di tecnica alternati a giochi educativi sugli elementi del movimento e sul ritmo. (dai 5 ai 6 anni)

Sbarra a terra

esercizi a terra di: respirazione, allungamento, potenziamento muscolare e per migliorare la postura. Per prepararsi alla lezione di danza o anche come semplice allenamento per il benessere personale.

Danza moderna

per apprendere le basi della tecnica moderna-contemporanea ed affinare il movimento con esercizi utili ad armonizzare e coordinare le varie parti del corpo e sviluppare il senso del ritmo. (dai 6 ai 12 anni)

Danza contemporanea

rivolto agli adulti, sulla base dei metodi Cunningham – Nikolais , un approccio completo alla tecnica contemporanea: esercizi a terra e nello spazio per sviluppare le proprie capacità di movimento ed espressive. (principianti ed intermedio-avanzato)

Flamenco

il ritmo incalzante dei piedi e delle mani scandisce le contrastanti emozioni espresse in questa danza. Nel flamenco, infatti vengono rappresentati l'amore, la passione, la sensualità, l'allegria e il dramma in forme sempre nuove.

Break dance

danza di strada sviluppata dalle comunità giovanili afro-americane; la tecnica è spettacolare e complessa, ma molto comunicativa e coinvolgente , soprattutto per i ragazzi/e dai 10 ai 15 anni.

Danza educativa

progetto dedicato ai diversamente abili, dove la particolare sensibilità ed affettività dei partecipanti viene convogliata nel grande contenitore della danza e del teatro, dove ci si può esprimere con libertà e pienamente per poter creare assieme e crescere umanamente.

Salsa cubana

ritmi sudamericani entusiasmanti, per divertirsi e condividere insieme una passione per la musica e il sapore esotico della danza.

Danza indiana

affascinanti coreografie, danze dove ogni parte del corpo esprime emozioni, racconta storie, dove anche gli occhi parlano, musiche affascinanti e suggestive.

BENESSERE ●

Yoga

per raggiungere un equilibrio psicofisico per affrontare le situazioni di stress. Rilassamento, posizioni (asana), studio della respirazione, per mantenere l'elasticità e per risolvere e prevenire i problemi fisici più comuni (mal di testa, schiena...).

Pilates

il metodo PILATES, oltre ad essere un programma di esercizi, è una disciplina di allenamento del corpo pensato e concepito per sviluppare la forza e la flessibilità muscolare. Per aiutare a mantenere l'equilibrio tra mente e corpo e per assicurare l'esecuzione precisa dei movimenti.

Feldenkrais®

Il Feldenkrais® si rivolge a chiunque abbia voglia di esplorare e conoscere meglio se stesso, migliorare prestazioni artistiche e professionali, affinare le proprie capacità percettive, migliorare l'organizzazione motoria, ritrovare libertà e vitalità nel movimento.

Ginnastica dolce

porta ad esplorare molto sottilmente il sistema muscolare nella sua totalità, in particolare i muscoli che vengono poco usati nella vita quotidiana. principi fondamentali: distensione, respirazione, coscienza del movimento, consolidamento e riequilibrio.

Tai-chi

questa arte marziale favorisce lo sviluppo armonico del corpo, guarendo e soprattutto prevenendo molte malattie, dona equilibrio fisico-mentale, permette l'acquisizione di tecniche valide per l'autodifesa.

NOVITÀ ●

Gioco-creo

incontri di svago, creativi ed educativi, mirati alla socializzazione e allo sviluppo della creatività, potenzialmente innata. I bambini imparano a creare, usando svariati materiali, oggetti e "opere d'arte", ascoltando musica o cantando assieme. Gli oggetti creati potranno essere anche giochi con cui poi giocare tutti assieme. (dai 5 ai 10anni)

Baby-coccola

ritmi, giochi e tenerezze assieme ai nostri piccoli, per mamme e bambini da 0 a 3 anni.

Canto

un percorso di educazione all'ascolto, di studio del ritmo, di memorizzazioni del testo cantato e delle melodie, con l'aiuto del gesto e della mimica. Lo studio si riferisce alla musica leggera. (per grandi e piccoli)

Teatro

un incontro tra voce, ritmo, movimento, lo spazio, gli oggetti ed altro ancora. Per far emergere la personalità di ognuno e per incontrare gli altri in una esperienza davvero straordinaria. (ragazzi dai 6 ai 12 anni)

ATHIKÈ ●●●

Athikè promuove attività di movimento rivolte ad ogni fascia d'età; dalle varie forme di danza, allo yoga, al teatro... prediligendo in tutte l'uso del corpo libero. Il corpo viene quindi utilizzato come strumento per migliorarsi, scoprirne le potenzialità e migliorare così anche il rapporto che abbiamo con noi stessi e gli altri.

Ogni corso o laboratorio è finalizzato, oltre ad un aspetto puramente estetico e di armonia del fisico, alla ricerca ed allo sviluppo delle proprie capacità motorie, della coordinazione ed all'esplorazione dello spazio. Parte del lavoro riguarda anche la creatività e la personalità di ognuno, l'improvvisazione e la memoria, l'approccio e la sensibilizzazione al ritmo ed alla musica, all'espressività, al gioco, alla fantasia ed all'interazione con i compagni. Tutto questo non fa altro che portare notevoli giovamenti e benefici sia a livello strettamente individuale che di convivenza sociale e di gruppo, rapportandoci con chi ci circonda in un modo nuovo e diverso.

Gli istruttori e i maestri delle diverse discipline, attività e laboratori sono esperti competenti e capaci, in grado di seguire, aiutare e capire le esigenze e i bisogni di ogni singolo allievo e le necessità di tutto il gruppo. In continua evoluzione e crescita, Athikè è costantemente alla ricerca di nuove iniziative da promuovere, in modo da aumentare sempre più la qualità dei propri servizi.

La direzione artistica è curata dalla danzatrice e coreografa Chiara Reggiani

1° settimana lezioni di prova gratuite!!! ←

Apertura segreteria dal 5 settembre 2011
presso sede dalle 16 alle 19
P.zza Falcone, 12 – Savignano sul Rubicone (FC)
Tel.: 334 19 59 876 e-mail: info@athike.it