



Danza di Comunità

Laboratorio di Movimento Creativo

Cosa faremo

Esploreremo le possibilità espressive del corpo attraverso gesti e movimenti, riscoprendo il piacere di danzare liberamente e di creare insieme.

A chi si rivolge

Agli iscritti e alle iscritte dell' UniTre di Grugliasco che abbiano voglia di sperimentare il movimento in un ambiente sicuro e non giudicante.

Non sono richieste abilità o esperienze pregresse.

Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica o calzini antiscivolo.

Benefici della danza di comunità

- **Benessere fisico** → potenziamento muscolare, miglioramento del sistema cardiovascolare e respiratorio, equilibrio e coordinazione.
- **Benessere psicologico** → potenziamento della memoria, riduzione di ansia e stress, miglioramento dell'umore e socializzazione.
- **Espressione e creatività** → incanalare il desiderio di esprimersi, potenziare il pensiero creativo e l'invenzione motoria.

**LEZIONE DI PROVA IN OCCASIONE DELL'INIZIO DEL
NUOVO ANNO SCOLASTICO DI UNITRE GRUGLIASCO**

inserire data, luogo e ora

Docente:

Mabel Redaelli

Tel. 3387767211

Email: mabelredaelli@gmail.com

Prenotazioni:

Inserire contatti Unitre