

Corso di “DANZA CLASSICA E MODERN JAZZ”

Danzare è un bene prezioso per tutti
ed è un treno che si può prendere anche da adulti!

DESCRIZIONE: la danza è senza dubbio una grande passione, uno stile di vita, ed un importante percorso psico-fisico che unisce benessere e bellezza... è una scelta di qualità. Questo corso è una proposta a quanti desiderano apprendere le basi di questa affascinante tecnica ma con un metodo che tiene conto delle difficoltà che un corpo già sviluppato può incontrare.

La danza classica e moderna tonificano la muscolatura, rafforzano la colonna vertebrale favorendone l'allungamento e la figura guadagna in eleganza ed elasticità.

Corso di “POSTURA E BON-TON”

Migliorare se stessi
per aumentare la propria autostima!

DESCRIZIONE: sapersi comportare in ogni situazione con educazione e stile è oggi molto importante. La varietà di luoghi che frequentiamo, gli appuntamenti a pranzo e cene di lavoro ci spingono a chiederci quali siano le regole di comportamento da seguire per essere sempre riconoscibili.

L'obiettivo del corso è dare più sicurezza a coloro che vogliono aumentare la propria autostima. Questa esperienza è utile se vista e vissuta a 360° come un'opportunità per crescere, mettersi alla prova e diventare più determinate nell'affrontare la vita quotidiana.

TEMI TRATTATI:

Galateo:

- studio del comportamento per inviti e feste;
- studio del galateo per cene e cerimonie;
- le buone maniere a tavola (ristorante, cene di lavoro, con gli amici...);
- come si consumano gli alimenti; apparecchiare la tavola e studio dell'uso delle posate;
- il Galateo al lavoro, nella vita di coppia, fra vicini, in vacanza...;
- studio della postura in vari momenti e situazioni della giornata.

Portamento:

- impostazione del portamento migliorando la postura;
- interpretazione dell'abito indossato in vari momenti della giornata;
- studio del galateo per l'abbigliamento;
- corretto utilizzo dell'accessorio (borsa, occhiali...);
- ricerca e creazione del look;
- consigli di ginnastica correttiva;

Uscite di gruppo:

- Invito a pranzo con Bon-Ton
- Lo shopping: “Il look perfetto”
- Un tè con le amiche