

SILVIA MOVEMENT

SBARRA A TERRA LEZIONI PER ADULTI



by

SILVIA PETRANCA

**Ballerina Solista
Internazionale**

**Professeur de danse
diplomata
'Maitre de Ballet'
al Teatro alla Scala**

Prenota la tua lezione di prova

**Dal 17 settembre 2019
il martedì 2 lezioni:
ore 11.00-12.15
ore 13.00 - 14.00**

**Per informazioni:
348-4442788**

**www.silviapetranca.com
info@silviapetranca.com**

**c/o ArtedanzaMilano
Via Edolo, 40
20125 Milano
(Metro: Sondrio)**

La *sbarra a terra* è una tecnica molto efficace e utilizzata anche nella danza classica per migliorare l'elasticità muscolare, rinforzare i muscoli e migliorare la postura senza tralasciare la grazia e l'armonia. Tutti i muscoli vengono coinvolti nell'esecuzione di esercizi svolti in maniera dinamica e accompagnati dalla musica.

Lo stile *silvia movement* è un'idea e uno stile di lezione che è stato elaborato da Silvia Petranca e che nasce dall'esperienza del lavoro svolto a livello professionale e da anni di insegnamento.