



Comunicato Stampa

“OPEN DAY 16.12.17” (16 Dicembre 2017)

Scheda Tecnica

(Autore: Roberto Perni)

Crediti di Produzione:

Titolo: “OPEN DAY 16.12.17”

Genere: **Maratona Intensiva di Pilates, Bioenergetica, Modern Contemporary e Cultura Sportiva**

Ideazione e Direzione Tecnica: **Claudia Perni**

Produzione: **ARTE DANZA – CENTRO SPORTIVO PALESTRA PERNI (Todi)**

Direzione: **Maria Oliva Tulli**

Organizzazione Digitale e Grafica: **Roberto Perni**

Descrizione Evento:

Sabato 16 dicembre prossimo la Scuola “Arte Danza” e il “Centro Sportivo Palestra Perni” diretti da Maria Oliva Tulli ospiteranno “OPEN DAY 16.12.17”, una manifestazione multiculturale che avrà inizio la mattina e proseguirà con il criterio della maratona continua fino a tarda sera.

L’Evento è ideato e condotto dalla direttrice artistica Claudia Perni, già danzatrice, coreografa e diplomata I.S.E.F. (Perugia) che da molti anni divide l’esperienza di Danza, Teatro e Tecniche di Autopercezione Corporea tra la Scuola “Arte Danza” (Todi) e lo I.A.L.S. (Istituto Addestramento Lavoratori dello Spettacolo - Roma) come docente stabile.

Il concept proposto prevede lezioni concentrate sulla Tecnica “Contrology” di Joseph Pilates e integrate con gli elementi fondamentali del “Grounding” (Lavoro sull’Energia) che fu intuito e strutturato dal dottor Alexander Lowen. Notevoli e scientificamente provati sono i benefici per l’organismo e la sfera emotiva individuale nell’ eseguire movimenti lenti e controllati, attraverso l’uso consapevole della respirazione e l’allungamento progressivo delle fasce muscolari. Ulteriore disciplina proposta è il Modern Contemporary, frutto di una fusione stilistica che include le Tecniche “Graham”, “Limón”, “Horton” con elementi di “Floor Work” e “Release Technique”.

Prevista un’interessante lezione-dibattito sul tema “Alimentazione e Attività Sportiva a confronto”.

“OPEN DAY 16.12.17” è una Manifestazione gratuita rivolta al grande pubblico maschile e femminile, oltre agli Allievi interni della Scuola.

Programma Evento:

Inizio lavori Mattina

(11:00 - 11:45) PILATES e BIOENERGETICA a Corpo Libero
(12:00 - 12:45) Studio focalizzato della BIOENERGETICA

Fine lavori Mattina

(12:45 - 14:00) Pausa pranzo

Inizio lavori Pomeriggio - Sera

(14:00 - 14:45) PILATES con Softballs e BIOENERGETICA
(15:00 - 15:45) MODERN CONTEMPORARY
(16:00 - 16:45) Lezione dibattito sul tema “Alimentazione e Attività Fisica a confronto”
(17:00 - 17:45) PILATES e BIOENERGETICA a Corpo Libero
(18:00 - 18:45) BIOENERGETICA e Tecnica Respiratoria
(19:00 - 19:45) PILATES con Softballs ed Elastici e BIOENERGETICA
(20:00 - 21:00) STRETCHING e BIOENERGETICA - Tecniche Integrate per il Ribilanciamento Energetico

Saluti finali ai partecipanti

Dati Tecnici

Titolo Evento:

“OPEN DAY 16.12.17”

Luogo Evento:

Todi (Perugia)

Sede Evento:

Scuola “ARTE DANZA - Centro Studi Danza Classica, Moderna e Teatro”

Indirizzo:

Via Altobello Chiaravalle, 7 – 06059 Todi (PG)

Periodo Evento:

16 dicembre 2017

Orari Evento:

(11:00 - 11:45) PILATES e BIOENERGETICA a Corpo Libero
(12:00 - 12:45) Studio focalizzato della BIOENERGETICA
(14:00 - 14:45) PILATES con Softballs e BIOENERGETICA
(15:00 - 15:45) MODERN CONTEMPORARY
(16:00 - 16:45) Lezione dibattito sul tema “Alimentazione e Attività Fisica a confronto”
(17:00 - 17:45) PILATES e BIOENERGETICA a Corpo Libero
(18:00 - 18:45) BIOENERGETICA e Tecnica Respiratoria
(19:00 - 19:45) PILATES con Softballs ed Elastici e BIOENERGETICA
(20:00 - 21:00) STRETCHING e BIOENERGETICA - Tecniche Integrate per il Ribilanciamento Energetico

Informazioni:

Scuola “ARTE DANZA - Centro Studi Danza Classica, Moderna e Teatro”

Tel. 075.894.85.90 (Segreteria)

Tel. 389.5866541 (Claudia Perni - WhatsApp)

artedanzatodi@hotmail.it

Sito Ufficiale Evento:

<https://www.facebook.com/events/1997993227145207>

Aggiornamenti In Tempo Reale:

Claudia Perni - Facebook Official Page

“OPEN DAY 16.12.2017” - Facebook Official Page

389.5866541 (Claudia Perni - WhatsApp)

Hyperliquid Graphic Mix, Digital Norwegian Remix & Logos

“ARTE DANZA”

“CENTRO SPORTIVO PALESTRA PERNI”

“OPEN DAY 16122017”

© 2017, Roberto Perni - All rights reserved