

GYROKINESIS®

“The art of exercising and beyond”

Il **concetto chiave di Gyrokinesis® è la fluidità**, sia nei movimenti - che come onde si fondono uno nell'altro - sia nei risultati, che regalano un corpo più morbido. Si tratta di una ginnastica dolce piena di ritmo, sui cui principi si fonda il Gyrotonic Expansion System®. Comprende elementi dello yoga, della danza, del tai chi chuan, del nuoto; favorisce un lavoro completo del corpo, seguendo le naturali direzioni dei movimenti della colonna vertebrale e delle articolazioni in genere, per mezzo di sollecitazioni ondulatorie e ritmiche.

La tecnica è stata messa a punto da Juliu Horvath, danzatore rumeno rifugiatosi negli Stati Uniti, la cui carriera fu 'spezzata' da un infortunio: fu la sua personale lotta contro i dolori cronici, unita ad una profonda ricerca interiore, a condurlo allo sviluppo di Gyrokinesis®.

Il metodo, adatto a tutti, aiuta ad allentare le tensioni muscolari, a rendere più armonici i movimenti e a correggere posture sbilanciate. E' un lavoro completo: tonifica, dona mobilità articolare, fortifica la colonna vertebrale.

Uno degli obiettivi è quello di promuovere l'allungamento, di ricercare e raggiungere il proprio limite, ma nel rispetto e nel piacere di saggiare le proprie possibilità.



con **Irene Venturini**

Maria Irene Venturini è laureata in Lingua e Letteratura Russa (con una tesi su Diaghilev). Si dedica allo studio della danza dall'età di 7 anni, iniziando con la Danza Libera e proseguendo con lo studio della Danza Accademica con diversi maestri, in particolare nei numerosi periodi di approfondimento a Londra e San Pietroburgo.

Ha ottenuto presso la Scuola di Ballo del Teatro alla Scala di Milano l'abilitazione per l'insegnamento della danza classico-accademica (I-II, III Corso). Segue numerosi corsi di aggiornamento con maestri internazionali. Svolge attività di insegnamento in numerose scuole di Verona e Provincia, in Trentino e Lombardia.

Recentemente ha seguito il corso di formazione per trainers certificati in GYROKINESIS® e GYROTONIC®.



lunedì 13.45 - 15

ASSOCIAZIONE CULTURALE

OLTREDANZA

danza, tecniche corporee, arti espressive, artiterapie

via **Betteloni 43**, Verona

Info tel.: **045-8401248 • 320-1946130**

www.oltredanza.it

info@oltredanza.it