



Scheda di
presentazione

ANABASI ARTEINMOVIMENTO

Atelier di Danza e Arti Orientali

Coniuga l'atmosfera raffinata e leggiadra dell'atelier di danza all'eleganza stilizzata d'un luminoso e ampio spazio polifunzionale, dedicato alla cultura del benessere. La cifra che lo distingue? Il proporre i metodi più innovativi e avanzati per l'allenamento completo del corpo - sia dei ballerini, che lo vivono come strumento per l'arte, sia di chi semplicemente desidera mantenersi in forma.

Fondato nel 2004, ha sede a due passi dalla modaiola e trendy via Tortona. Dispone di vari locali dotati delle più moderne attrezzature e di una sala danza di ben 85 mq. Oltre a workshop e master classes nei diversi stili di danza (del ventre, indiana, arte-terapeutica e soprattutto contemporanea, con noti coreografi come Franco Reffo e Davide Montagna), l'Atelier promuove stage d'arti orientali (yoga, shiatsu, tai-chi), e metodi come il Pilates e il Gyrotonic.

AREA DANZA

Descrizione delle principali tipologie di corsi e servizi proposti

Il progetto dell'Atelier si basa, da un lato, sull'incontro e integrazione fra molteplici tecniche di danza, dall'altro, sull'intersezione del mondo della danza con la sfera delle arti orientali (yoga e tai-chi), in un clima di dialogo fra varie esperienze creative che stimolando la ricerca genera condivisione e crescita continua. Sono attivi presso la nostra sede:

- workshop e master class rivolti ad artisti professionisti che intendano perfezionare la propria tecnica
- laboratori artistici destinati ad attori, ballerini e cantanti che intendano acquisire una più ampia consapevolezza delle possibilità espressive del movimento, anche attraverso l'apporto delle arti orientali: l'armonia gestuale e corporea di yoga e tai-chi assicurano infatti una particolarissima scioltezza e una soave flessibilità.
- vengono seguiti individualmente, con sequenze di lavoro personalizzate, anche danzatori e attori professionisti, con particolare attenzione alle situazioni d'instabilità della colonna vertebrale.

AREA FITNESS E PREPARAZIONE AL 'CORPO DANZANTE'

Descrizione delle principali tipologie di corsi proposti

Trampolino elastico. I partecipanti lavorano con un mini-trampolino rotondo, che consente un intensivo e divertente allenamento globale. Ogni sessione agisce infatti sul versante cardio-circolatorio, in



particolare migliorando la circolazione delle gambe, e in più favorisce la tenuta degli addominali e la tonificazione e lo snellimento dell'intera figura. La diversa velocità d'esecuzione di saltelli ed esercizi (con tipologie molto variate, sia in piedi sia a terra), abbinata ai vivaci ritmi musicali d'accompagnamento, assicura una pausa ludico-dinamica utile anche per scaricare le tensioni accumulate durante il giorno.

Pilates: obiettivo viso e corpo. Un originale ed esclusivo mix di tecniche avanzate per il corpo armonico e di ginnastica per il viso. Stimolanti e piacevoli sessioni di Mat-work Pilates (Pilates al tappeto) tonificano la muscolatura profonda e donano scioltezza ed eleganza al portamento, oltre ad assottigliare e armonizzare gambe, vita e fianchi. A tale programma d'allenamento si aggiungono specifici esercizi (in parte di matrice yoga, in parte ideati da prestigiosi istituti di bellezza francesi), volti a rassodare i tessuti del viso e a ridefinirne le linee, attuando nel contempo un prezioso micro-massaggio antirughe.

Pilates e Fit-ball Pilates: un corpo da ballerina Può a tutti gli effetti definirsi una forma d'arte, giacché come la danza ricerca un continuo affinamento delle capacità fisico-espressive. Parliamo del Pilates, metodo avanzato d'allenamento prediletto da vip e danzatori, che si basa su precisione e fluidità dei movimenti, respirazione consapevole e uso del bacino come 'punto di forza'. Oltre ad apportare un piacevole senso di tonificazione generale, la pratica regolare migliora la postura, aprendo le spalle e donando un portamento sciolto e dinamico.

Un'interessante integrazione della tecnica base del Pilates è rappresentata dal lavoro al tappeto, il Mat-work, in cui si utilizzano anche piccoli attrezzi come cilindri, elastici e palle. Assai divertente è soprattutto il Fit-ball, l'allenamento con i palloni multicolori che sollecita e tonifica armoniosamente tutto il corpo. Tensioni muscolari e difetti posturali scompariranno, e il fisico diverrà forte e armonico come quello di una ballerina...

Gyrotonic Expansion System A causa di stili di vita sedentari, sono sempre più diffusi difetti posturali come la scoliosi, la cifosi e le dismetrie a livello dell'anca, nonché tensioni muscolari e contratture ai legamenti che incidono sull'elasticità della colonna. Ma un nuovo approccio a tutti questi problemi è offerto dal Gyrotonic Expansion System, metodo avanzato per l'allenamento completo del corpo molto usato anche da danzatori professionisti. Il Gyrotonic si basa sull'utilizzo di un sofisticato dispositivo di legno composto da una panca e una torre con maniglie e pesi. Muscoli, tendini e articolazioni vengono impegnati simultaneamente con resistenze d'intensità variabile, mediante sequenze spiraliformi, lineari e rotatorie che rendono il corpo forte e flessibile.

LA DIRETTRICE ARTISTICA

La danzatrice e coreografa Roberta Cavicchioli. Tiene da anni corsi di "Corpo danzante" e tango argentino, e s'è esibita in varie rassegne di danza e danzaterapia. Laureata in scienze motorie e autrice di quattro saggi sulla ginnastica medica e dolce (De Vecchi Editore), è inoltre danzaterapeuta e insegnante di Pilates e Gyrotonic Expansion System. Ha condotto per anni svariati corsi presso la Palestra Industria di Milano, diretta dall'étoile Alessandra Ferri.