

Presentazione della Matilde's Braid



A
U
L
A
4

Venerdì 27 Feb 2015
17.00 - 17.45

Sabato 28 Feb 2015
9.30 - 10.15

Domenica 1 Marzo 2015
11.45 - 12.30

Evento gratuito fino
ad esaurimento posti

Riservato ad insegnanti
e danzatori professionisti

Veniteci a trovare allo Stand R4/5
Padiglione Spadolini - Piano Attico

Nelle radici del **segno**, l'**intreccio**,
ed il **nodo**, riportano al ritmo
dell'azione creatrice, alle onde,
all'energia del movimento ed al
principio primordiale della vita.

matilde's braid è un piccolo
attrezzo nato da un'idea e da un
istinto profondamente legati
all'irresistibile passione per l'energia
ed il potere creativo del corpo
in movimento.

La didattica esclusiva di
19hundred *matilde's braid* metterà
a disposizione di allievi ed insegnanti lezioni
con ritmi di movimento ed intrecci musicali
e coreografici ispirati ad un'integrazione
tra **tecniche** di arte del movimento tra cui
Danza, Yoga e Pilates.

L'elasticità, la forma, e la consistenza
delle *matilde's braid*
permettono di eseguire
sequenze di
esercizi per
incrementare forza
e tono muscolare,
controllo degli
allineamenti e
del respiro,
mobilità articolare
e flessibilità,
equilibrio e
coordinazione.

