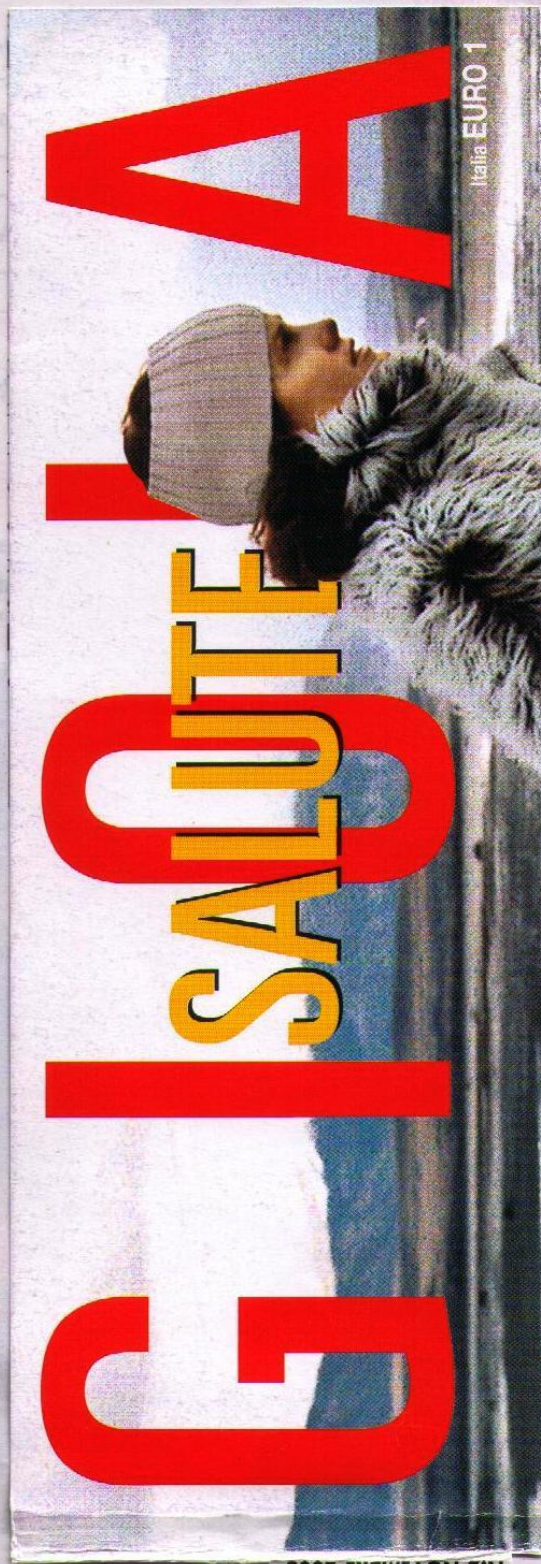


MUSICAL FITNESS

interni, migliorando la circolazione, irrobustendo la muscolatura dorsale e mantenendola elastica. I fianchi si assottigliano, le gambe si rinforzano, il



DANZA

di sonorità molto basse che risvegliano energie profonde. I gesti, privi di condizionamenti, ci fanno entrare in contatto con la nostra parte più intima». **Info per tutta Italia:** Nirava (www.laviadeglienergizzatori.com); (www.altropensiero.com).

Danza di Gurdjieff

«Questo tipo di danza è un insieme di movimenti di gambe, braccia e testa che hanno modalità, tempi e velocità differenti», afferma l'insegnante Shurta. «Mano a mano che diventano più complessi, la difficoltà di coordinamento, richiede un nuovo tipo di attenzione, risvegliando un'intelligenza più fine». **Info per tutta Italia:** Shurta, tel. 0577/960202.

Tribal Jazz

E' una fusione di danze tribali indiane, flamenco, balli del Maghreb e africani. «Studia il respiro e ricerca nuovi equilibri», afferma l'ideatrice Maria Grazia Sarandrea, danzatrice e coreografa. Rimodella il corpo, migliora la coordinazione e stimola la riscoperta dell'istinto. Rinforza anche memoria, attenzione, creatività.

Info per stage in tutta Italia: M.G. Sarandrea, Roma, tel. 347/6334673; (www.tribaljazz.it); Ials, Roma, tel. 06/3236396; (www.ials.org); Royal academy of dance, Napoli, tel. 081/409483.

Metaphysical dance

Mischia gestualità prese dalla danza moderna con il jazz. «Il movimento è espressione di uno stato d'animo», sottolinea l'ideatrice Deepti Canfora, coreografa. «In questo tipo di ballo, si parte da quell'emozione per applicarvi le tecniche di danza».

Si lavora su pensieri, respiro e postura. **Info su corsi e seminari in tutta Italia:** Deepti Canfora, Milano, tel. 02/8361041; (info@deepticanfora.it); (www.deepticanfora.it).