

Ballo e Fitness: a Danzainfiera le 10 novità trend del 2018!

Dal 22 al 25 febbraio alla Fortezza da Basso di Firenze

Il più grande appuntamento con la danza sta per tornare: **dal 22 al 25 febbraio alla Fortezza da Basso** la XXIII edizione di **Danzainfiera** sarà davvero WOW. Protagonisti saranno lo stupore, la meraviglia di nuove esperienze e la scoperta di **discipline mai provate prima**, per un sempre più eterogeneo pubblico di ballerini professionisti e amatoriali, insegnanti, ma anche una per una folta schiera di appassionati e perché no di semplici curiosi, giovani e meno giovani, desiderosi di mettersi alla prova con lezioni impegnative o didiventirsi facendo attività fisica.

Tutte le tendenze del momento in fatto di danza

Le forme ibride di danza, ballo e fitness stanno spopolando; all'estero proliferano nuove discipline che mixano tecnica, cura del corpo e divertimento. Danzainfiera, che da sempre funge anche da laboratorio sperimentale, ha selezionato le **novità più interessanti del settore**.

Si chiama **Zouk** il nuovo ballo di coppia di origine brasiliana che deriva dalla **lambada**, movimenti lenti e sinuosi da fare rigorosamente in due, ideale per chi pratica danza moderna ma anche per chi non ha dimestichezza con figure e regole precise da memorizzare: all'estero è già famosissimo e promette di diventare il trend 2018.

Tra le new entry più gettonate c'è sicuramente la **Blindly Dancing**, la danza al buio ideata nel 2013 dalla danzatrice cieca **Elena Travaini** e da **Anthony Corollo**, suo compagno nella vita e nel ballo.

Inizialmente il progetto era rivolto solo alle scuole di ballo, ma il successo di pubblico ottenuto in breve tempo ha spinto la coppia a far sperimentare a tutti quella che oramai è una **vera esperienza sensoriale**, oltre che un insegnamento di vita.

La Danza orientale si declina alla Fortezza da Basso in varie sfumature; tra le ultimissime tendenze le più interessanti riguardano il **mondo delle mamme** sia durante la gravidanza che durante la crescita delle bambine. Arriva la **Danza orientale in gravidanza**, ideale per le donne in attesa a partire dal quarto mese di gravidanza: oltre a favorire il contatto con il bebè, permette di fortificare il corpo, fa bene alla circolazione, grazie a movimenti continui delle gambe che stimolano il ritorno venoso rallentato dalla crescita del pancione, mobilita la colonna vertebrale e prepara il pavimento pelvico in funzione del parto.

La **Danza Orientale mamma-figlia** invece è pensata per le donne moderne che vogliono prendersi cura di loro stesse senza sacrificare il tempo da trascorrere con i propri figli. Un tipo di danza, quella orientale, che con i suoi speciali movimenti fa benissimo al corpo degli adulti come a quelli in fase di crescita.

Adatte a tutti sono invece le **danze Sufi** e le tecniche del giro, che con i loro volteggi consentono di esercitare l'equilibrio del proprio corpo e insegnano a gestirne il peso.

Da provare poi le danze provenienti dall'India come il **kathak** e il **bolliwood**. Ci saranno anche le **danze nepalesi**, e speciali contaminazioni come il **bohemian gipsy** e il **flamenco arabo**.

XIII edizione - 22/25 febbraio 2018 - Firenze - Fortezza da Basso

Segreteria organizzativa: **Exposervice** • Via Schio, 40 • 59100 Prato • Tel. 0574.575618 • Fax 0574.870307 • info@danzainfiera.it

Comunicazione & Ufficio Stampa: **Studio A&C Comunicazione** • Via G. Lanza, 64/A • 50136 - Firenze

Tel. 055.4564711 • Fax 055.4565571 • Mobile 392.5411277 • comunicazione@danzainfiera.it • www.danzainfiera.it

Il mondo Swing, con tutto il glamour degli anni '20, continua ad attrarre sempre più iscritti nelle scuole di danza italiane: a Dif non mancherà un ricco programma per tutti gli appassionati dei balli vintage, tra i quali sarà possibile sperimentare il **Balboa**, una variante del Lindy Hop, un ballo elegantissimo e fluido che si basa su piccoli passi ravvicinati.

E per le coppie che vogliono sperimentare il brio e la spettacolarità, assolutamente da provare è **Acro Duo: Hand to hand balancing**, caratterizzato da figure acrobatiche eseguite in pista da un *porteur* e un *agile*. La lezione unisce forza, resistenza, flessibilità ed equilibrio e richiede che tra i due partner ci sia reciproca fiducia.

Il nuovo Padiglione dedicato al benessere

Cura del corpo e benessere della mente sono spesso collegate; ecco perché, per l'edizione 2018, si è pensato di destinare un intero padiglione a quelle discipline che migliorano la qualità del proprio benessere psico-fisico e adatte ai ballerini, ma non solo.

E' questo il caso del **Bodycode System**, un metodo di allenamento globale ideato dal maestro **Pino Carbone**, trainer di **Roberto Bolle** da oltre un ventennio. Grazie alle sue particolari tecniche il Bodycode riesce a potenziare elasticità e forza, oltre a una più generale consapevolezza del corpo.

Hiit Ballet è il rivoluzionario protocollo di allenamento messo a punto dal ballerino e coreografo **Jose Perez** che, forte della sua esperienza, ha introdotto strumenti *Hi Tech* nelle sale di danza: pedane propriocettive che simulano terreni differenti e diversi livelli di instabilità su cui eseguire esercizi a corpo libero e coreografie. Il suo metodo studiato per i ballerini classici è adatto anche a chi vuole recuperare in breve tempo tonicità muscolare e forma fisica.

Dall'esperienza della master instructor **Silvia Pozzato** nasce **Olit Barre**, un allenamento olistico lento e controllato, con l'uso della sbarra da danza come attrezzo di appoggio e che mette insieme elementi di danza, tai chi e yoga. Lavora sull'equilibrio, il controllo della respirazione e la concentrazione massima, con un miglioramento visibile in tempi brevi sulle prestazioni del ballerino e adatto comunque a persone di qualsiasi età. Grande spazio anche a quelle discipline studiate per valutare eventuali squilibri alle articolazioni e correggere errori di postura, bilanciando tutto il corpo come il **Training for flexibility®** in cui si fondono elementi di sbarra a terra, pilates e stretching, infine il **BLACKROLL®** per allentare le tensioni e prevenire i traumi.

Questo e molto altro a **DIF2018**: restate aggiornati attraverso la nostra **pagina Facebook** e il nostro sito, **danzainfiera.it**

Danzainfiera 2018: 22/25 febbraio 2018, Firenze - Fortezza da Basso

Orari: Giovedì: 15.00-20.00. Venerdì, sabato e domenica: 9.00-20.00

Info: 0574 575618 - www.danzainfiera.it - info@danzainfiera.it

Ingresso: 15€ 1 giorno / 40€ 4 giorni / 10€ ridotto per bambini 8-12 anni

Gratuito: diversamente abili, bambini sotto gli 8 anni

Gruppi (min. 30 ingressi): 10€ a persona, acquistabili online entro il 9 febbraio 2018

XIII edizione - 22/25 febbraio 2018 - Firenze - Fortezza da Basso

Segreteria organizzativa: Exposervice • Via Schio, 40 • 59100 Prato • Tel. 0574.575618 • Fax 0574.870307 • info@danzainfiera.it

Comunicazione & Ufficio Stampa: Studio A&C Comunicazione • Via G. Lanza, 64/A • 50136 - Firenze

Tel. 055.4564711 • Fax 055.4565571 • Mobile 392.5411277 • comunicazione@danzainfiera.it • www.danzainfiera.it