



Olistica Maya

DANZA • BENESSERE • ARTE

www.olisticamaya.com

DANZA OLISTICA - FATCHANCEBELLYDANCE® STYLE -

CICLO DI INCONTRI INTENSIVI MENSILI CON OLISTICAMAYA – Paola Pasqualotto

Certificata Sister Studio FCBD® – Teacher Training Barcellona 2016

Gli incontri si terranno un sabato al mese, dalle ore 14:30 alle 18:30, da novembre 2024 a maggio 2025. A fine percorso sarà rilasciato un certificato di partecipazione per ogni singolo incontro o per l'intero ciclo.

Date degli incontri:

- **23 novembre- 21 dicembre- 25 gennaio- 22 febbraio- 23 marzo- 10 maggio**

Descrizione del percorso:

6 incontri di formazione sul format *FCBD® Style*, seguendo il programma del *Teacher Training*. Le lezioni si svolgeranno in italiano, con possibilità di traduzione in inglese.

In caso di assenza per motivi personali, è possibile recuperare l'incontro online, previo accordo con l'insegnante. Le date degli incontri potrebbero subire variazioni. In tal caso, chi avesse già versato la quota potrà scegliere tra il rimborso dell'importo relativo all'incontro modificato o il recupero online.

Anche le sessioni online prevedono il rilascio della certificazione di frequenza. Su richiesta, l'intero percorso può essere svolto online con alcune variazioni di programma. Poiché il *FatChanceBellyDance® Style* è una danza di gruppo, la formazione online prevede sessioni in presenza per sperimentare l'interazione con altre danzatrici.

Nell'ultimo incontro del 10 MAGGIO, a fine corso, è prevista una PERFORMANCE con Pubblico per sperimentare la gioia di condividere questa danza non solo col la tribe ma anche con gli spettatori.

Costi e iscrizioni:

- 6 incontri (24 ore totali): 300 €
- Singolo incontro: 70 €

Questo percorso è anche per danzatrici che desiderano partecipare alle formazioni ufficiali della scuola madre *FCBD®* di San Francisco, in quanto utilizza il programma ufficiale del *Teacher Training*.

MODALITA' DI ISCRIZIONE: colloquio preliminare con l'insegnante dove si stabiliscono gli obiettivi personali del corso.

Al momento dell'iscrizione è richiesto un acconto e il saldo al primo incontro.

OLISTICAMAYA · Paola Pasqualotto - p.iva n. 04481140244

Professionista ai sensi della Legge 4 del 14 gennaio 2013

Tel. 373 773 7882 | www.olisticamaya.com | contatti@olisticamaya.com



Olistica Maya

DANZA • BENESSERE • ARTE

www.olisticamaya.com

INCONTRI E TEMI

1. Sabato 23 novembre – “Danzare in Tribe : lo Spirito del FCBD® Style, Connessione e Interazione”

Cosa significa danzare in *tribe*? Analisi dell’atteggiamento e del carattere della danza tribale in contrapposizione al *Cabaret*.

Esplorazione del sacro femminile e della danza come strumento di interazione.

Attivazione dei “muscoli femminili” (pavimento pelvico) e del centro energetico attraverso la *Tribal Posture*.

Movimenti lenti e veloci del repertorio classico e moderno FCBD®.

L’importanza della connessione nella tribe. “Eyes contact” contatto visivo e interazione nel cerchio.

2. Sabato 21 dicembre – “Improvvisazione: Il Duo Virtuoso”

Movimenti lenti e veloci del repertorio classico e moderno FCBD®.

Approfondimento sull’improvvisazione, il coro e il duetto, basato sulla fiducia reciproca.

3. Sabato 25 gennaio – “Transizioni nei Movimenti e nello Spazio: Le Chiavi dell’Improvvisazione”

Movimenti lenti e veloci del repertorio classico e moderno FCBD®

Entrare nell’improvvisazione: l’importanza delle transizioni tra movimenti e nelle formazioni.

Il flusso della danza (*Dance in Flow*).

4. Sabato 22 febbraio – “Accessori: La Gonna e lo Spirito Gitano”

Movimenti lenti e veloci con e senza gonna.

La gonna come simbolo di connessione con la Terra, lo spirito gitano e la libertà.

5. Sabato 22 marzo – “Entrare nella Musica: Ritmi e Costruzione dell’Improvvisazione”

Movimenti lenti e veloci del repertorio classico e moderno FCBD®.

Associazione dei movimenti alla musica e costruzione dell’improvvisazione: Coro e formazioni (duo, trio, quartetto).

ZILLS! Ritmi e uso dei cimbali nello stile fcdb.

6. Sabato 10 maggio – “La Performance: pronte per l’esibizione!”

Preparazione del costume, accessori, trucco e acconciatura nello stile FCBD®.

Ripasso del repertorio passi Lenti e Veloci e costruzione dell’improvvisazione.

Il messaggio che trasmettiamo attraverso la danza e come esprimere la propria personalità nei ruoli di Leader e Follower.

L’incontro si concluderà con una performance aperta al pubblico per sperimentare la gioia di condividere la danza, seguita da una festa finale e dalla consegna dei certificati di partecipazione.