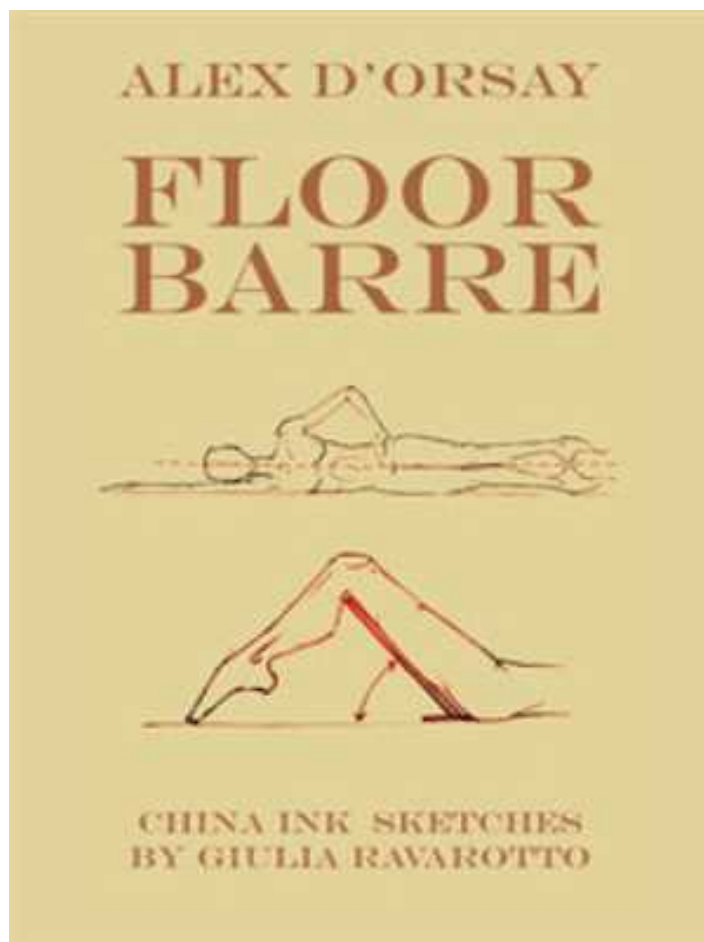


Floor Barre PDF

Alex D'Orsay



Questo è solo un estratto dal libro di Floor Barre. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Alex D'Orsay
ISBN-10: 9788892660854
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3346 KB

DESCRIZIONE

Manuale sulla tecnica di Sbarra a Terra creata da Alex d'Orsay, scritto da lei stessa. Un lavoro a terra dedicato sì ai danzatori professionisti ed agli Insegnanti di Danza, ma anche a tutti coloro che da amatori ne studiano una tecnica, classica, moderna o contemporanea che sia. I principali obiettivi che si pone questo metodo sono: una postura correttamente allineata, l'allungamento della muscolatura, il potenziamento dell'en dehors, lo sviluppo della percezione fisica dei movimenti, della concentrazione e della memoria muscolare del movimento, il rinforzo della muscolatura addominale e di quella di tutto il tronco, il rinforzo dei legamenti e l'alleggerimento dei muscoli sovraccaricati. Inoltre nella Sbarra a Terra di Alex d'Orsay, concepita strutturalmente come una lezione di danza, tutti gli esercizi costituiscono un'efficace strumento di conoscenza della relazione tra musica, ritmo e movimento.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Tecnica di allineamento e correzione posturale che combina le tecniche della ginnastica posturale e la sbarra di balletto. Il metodo viene tutt'ora applicato nelle ...

Compra Floor Barre. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

Dorothy Rollandin è Insegnante certificata e mentore per la Zena Rommett Foundation e il corso di Floor-Barre® presso l'Institut de Danse du Val d'Aoste,

FLOOR BARRE

[Leggi di più ...](#)