

DANZA ORIENTALE

Il metodo

La danza orientale, meglio conosciuta come danza del ventre, è una espressione artistica melodica e raffinata. I corsi si dividono in:

LIVELLO PRINCIPIANTE: è dedicato a chi non ha mai praticato questa danza, Gli insegnamenti fondamentali sono l'apprendimento della postura di base e la preparazione fisica, che si ottiene attraverso esercizi di allungamento e isolamento delle diverse parti del corpo. I primi movimenti di braccia, busto e bacino verranno progressivamente inseriti su alcuni passi base e su brevi sequenze coreografiche.

LIVELLO INTERMEDIO: è articolato su due anni durante i quali vengono approfonditi gli aspetti culturali della danza orientale, con particolare attenzione ai ritmi e ai diversi stili. Si apprendono movimenti e sequenze di passi più complesse e si studiano alcuni degli accessori tipici della danza orientale.

LIVELLO AVANZATO: dal quarto anno di studio l'approfondimento dei ritmi e degli stili si unisce allo studio della struttura musicale dei brani con un'attenzione particolare alla relazione tra musica e danza, in modo che la ballerina possa esprimere al meglio il sentimento che il brano vuole trasmettere.

LIVELLO PROFESSIONALE: a partire dal quinto anno gli elementi tecnici, culturali e stilistici fungono da supporto per concentrarsi sull'aspetto scenico e interpretativo. Ogni ballerina avrà modo di coltivare la propria personale inclinazione e le coreografie di gruppo saranno più complesse, curate fin nei minimi dettagli.

Dove/quando

- **Palestra Fantini**
- **il martedì dalle 20.45**
- **il mercoledì dalle 19.00**
- **il giovedì dalle 20.00**

Contatti

- **Valentina 388 872 2906**
- info@valentinadanzaorientale.it



DANZA ORIENTALE

L'insegnante

VALENTINA OCASTI è ballerina, insegnante e coreografa.

Si è laureata in "Sociologia e Scienze Criminologiche per la Sicurezza" presso la Facoltà di Scienze Politiche di Forlì.

Dal 1992 al 2012 ha praticato nuoto a livello agonistico, dal 2012 è stata istruttrice di nuoto dopo aver conseguito il brevetto di istruttore di 1° livello CSI.

Inizia il suo percorso all'interno della danza orientale come allieva di Roberta Bernardi partecipando a stages con insegnanti italiani e internazionali e a seminari di tribal fusion. Organizza corsi di tribal fusion nella propria scuola.

Nel 2007-2008 ha partecipato al corso di formazione per insegnanti tenuto da Jamila Zaki. Nel 2009 ha partecipato al corso di formazione breve in preparazione all'esame per il conseguimento del diploma MIDAS di maestro in danze orientali, tenuto da Sarah Shahine.

Per approfondire lo studio di sonorità differenti e nuove tecniche di danza e di insegnamento, ha studiato per due anni danza classica e le danze caraibiche (samba orientale, flamenco orientale, hip-hop e bollywood).

Nel 2010 decide di intraprendere la sua strada, staccandosi dall'associazione nella quale era nata e aprendo la propria scuola A.S.D. Valentina Danza Orientale.

Nell'aprile del 2011 partecipa al casting on-line per il tour europeo di Bellydance Evolution ideato e diretto da Jillina e viene selezionata tra numerose partecipanti provenienti da tutta Europa. Questa è l'esperienza che le cambia la vita permettendole di viaggiare e danzare sui migliori palcoscenici italiani ed europei.

Nel 2012 e 2013 viene scelta nuovamente per danzare in "Dark Side of the Crown", il nuovo spettacolo proposto da Bellydance Evolution di Jillina (tournée in Marocco, Italia, Germania, Slovenia, Repubblica Ceca, Stati Uniti, Giappone e tour di 5 settimane in Olanda a novembre 2013).

Nel 2014 viene nuovamente scelta per danzare per la produzione teatrale di Bellydance Evolution "Alice in Wonderland" (Germania, Marocco, Italia e a Los Angeles in California).

Dopo una parentesi nel mondo agonistico, tra il 2010 e il 2013 sotto la guida di Barbara Pettenati, Valentina è tornata a gareggiare per il Club Sunshine di Palmanova di Simona Minisini e ha ottenuto il titolo di vicecampionessa italiana ai Campionati Italiani di Rimini. Attualmente è stata selezionata dalla nazionale italiana di danza sportiva.

