

# 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.

**PREPARAZIONE GARE:** adatto alle allieve che desiderano approcciarsi ad un percorso sportivo oltre che artistico attraverso la preparazione di coreografie cucite su di sé da presentare in occasione di campionati del circuito FIDS.



## L'insegnante

VALENTINA OCASTI è ballerina, insegnante e coreografa.

**Attualmente Campionessa del Mondo IDO per la classe over 30. Nonché** campionessa europea 2018/2019 e Campionessa Italiana in carica.

Inizia il suo percorso all'interno della danza orientale nel 2003. Nel 2006 inizia a tenere il suo primo corso. Da quel momento la danza diventa la sua ragione di vita. Studia con i migliori insegnanti italiani e stranieri per perfezionare la sua tecnica. Sperimenta inoltre lo studio di nuovi stili e sonorità differenti come la danza classica, la salsa e la bachata, samba, flamenco, hip hop e bollywood.

Nell'aprile del 2011 partecipa al casting on-line per il tour europeo d 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 come in Marocco, Italia, Germania, Slovenia, Repubblica Ceca, Stati Uniti, Giappone e tour di 5 settimane in Olanda a novembre 2013.

## **Dove/quando: Sala Polivalente Centro Tonelli e Palestra Fantini**

Per info su giorni e orari dei vari livelli di studio contattare Valentina oppure consultare il programma annuale

**Contatti: Valentina 388 872 2906**

[orientalbo@gmail.com](mailto:orientalbo@gmail.com)

**Segreteria Tonelli 335 791 7601**

[tonellisegreteria@libero.it](mailto:tonellisegreteria@libero.it)