

## YOGA in Gravi-Danza

### Il metodo

Le lezioni di yoga in combinazione con la danza orientale aiuteranno a preparare il tuo corpo al momento del parto andando ad elasticizzare e tonificare i tessuti, preparando la muscolatura del pavimento pelvico, procurando benessere ed energia per te e per il tuo bimbo.

Lo yoga in gravi-danza è un'ottima attività per continuare a prendersi cura di sé assecondando i nuovi ritmi e le esigenze di un corpo che cambia, una settimana dopo l'altra, cullate dalle calde sonorità della musica araba.

Questa pratica permetterà di assaporare ogni tappa di questo periodo meraviglioso ma molto impegnativo e favorendo un giusto equilibrio tra mente e corpo, attivando la circolazione sanguigna e linfatica, alleviando alcuni fastidi collegati alla gestazione e aiutando a prepararsi nel migliore dei modi al parto.



### L'insegnante

#### VALENTINA OCASTI

È ballerina, insegnante e coreografa di danze orientali.

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

Inizia il suo percorso sportivo come nuotatrice agonistica, quindi inizia ad avvicinarsi alla danza orientale nel 2003, di cui diventa istruttrice nel 2006. Da allora 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.

Partecipa a gare nazionali e internazionali che la portano sui migliori palcoscenici italiani ed europei.

Da molti anni frequenta corsi di Yoga, pratica che si è rivelata importantissima come fase preparatoria alla sua attività agonistica di danza e a quella delle sue allieve.

Si è avvicinata alla pratica dello yoga studiando il metodo Baleotti nel 2011. Dal 2015 è assistente dell'insegnante Alessandro dell'associazione Virya. Nel 2020 ha conseguito il brevetto di istruttrice di yoga. Ha frequentato un seminario intensivo di 4 giorni dedicato all'approfondimento dell'Acroyoga.

**Dove/quando:** Sala Polivalente Centro Tonelli

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

**Contatti:** Valentina 388 872 2906

[info@valentinadanzaorientale.it](mailto:info@valentinadanzaorientale.it)

Segreteria Tonelli tel 051 6252302 cell 335 791 7601

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

