

Movimento

Respiro e Movimento

RESPIRO E MOVIMENTO

Percezione Del Corpo
Percezione Del Respiro
Percezione Del Movimento
L'Appoggio Dei Piedi
Il Diaframma
La Consapevolezza
La Verticalità
La Forza Di Gravità
Mobilità Articolare
Sciogliezza Muscolare
Respiro & Stretching
La Costruzione Muscolare
La Potenzialità Del Movimento
Il Training

Omaggio a Leonardo Da Vinci
di Elisa Pace



*"...ogni parte aspira sempre
a congiungersi con l'intero
per sfuggire all'imperfezione;
l'anima sempre aspira
ad abitare un corpo,
perché senza gli organi corporei
non può agire né sentire.
Essa funziona dentro il corpo
come fa il vento
dentro le canne di un organo,
se una delle canne si guasta,
il vento non produce più il giusto suono."*

LEONARDO DA VINCI

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:
e.mail: info@respiroemovimento.it
cell. 339 2436531 - 3493903515
www.respiroemovimento.it

Che cos'è

RESPIRO E MOVIMENTO ® ?

Respiro e Movimento® :

una serie di attività per il riequilibrio autonomo del proprio corpo.

Stage Intensivi, Master Class, Trattamenti Individuali, tutti mirati ad un unico obiettivo: la consapevolezza del proprio corpo per movimenti fluidi ed armoniosi.

Il perfetto risultato, conseguenza di un equilibrio naturale, si raggiunge attraverso un percorso che determina una modifica della postura. Verranno cancellate dalla memoria corporea compensazioni e contrazioni inutili messe in atto per assumere posizioni ed eseguire movimenti che invece potrebbero essere più spontanei e naturali. Riequilibrando il proprio corpo si potrà lavorare con meno sforzo e tensione, di conseguenza si avrà un movimento essenziale, maggiore mobilità, scioltezza e quindi una migliore performance.

Questo lavoro è accompagnato dalla riscoperta del diaframma e dalla consapevolezza del proprio respiro.

Imparando ad utilizzare correttamente questo muscolo si potrà aumentare la propria capacità respiratoria e la propria resistenza, si potrà scoprire come un corretto controllo ed utilizzo del respiro amplifica la potenza, la naturalezza, l'armonia e la velocità di esecuzione, dando vita ad un nuovo e più efficace modo di muoversi.

Con Respiro e Movimento si potranno comprendere quali sono i propri limiti e si potranno risolvere problemi relativi alla mobilità della colonna e del bacino, all'apertura delle anche, alla tenuta dell'en-dehors, all'appoggio dei piedi nonché alla scioltezza muscolare e mobilità articolare.

Con Respiro e Movimento potrai essere felicemente sorpreso di sentirti in un "altro" corpo, più armonioso, leggero, libero.

Prendere consapevolezza del proprio corpo, comprendere i principi e le leggi che lo regolano, facendoli propri ed utilizzandoli a proprio vantaggio, consente di accordare lo strumento corpo ed eseguire..

"...il giusto suono" ...

... il Giusto Suono



Una candela accesa è cera che si consuma o una luce nel buio? Così una persona che ho avuto il piacere di avere alle mie lezioni esordì una sera.

Ci sono sempre almeno due modi diversi di vedere le cose. L'essere umano è straordinario per la sua complessità e per la sua semplicità al tempo stesso.

*“Ogni parte aspira sempre
a congiungersi con l'intero
per sfuggire all'imperfezione;
l'anima sempre aspira
ad abitare un corpo,
perché senza gli organi corporei
non può agire né sentire.
Essa funziona dentro il corpo
come fa il vento
dentro le canne di un organo,
se una delle canne si guasta,
il vento non produce più il giusto suono”.*

*Così il genio di Leonardo da Vinci è riuscito a sintetizzare un concetto così difficile da circoscrivere. **Il nostro corpo è uno strumento** che noi quotidianamente utilizziamo. E' uno strumento. E' uno strumento, così come lo è un pianoforte.*

Sono stato di recente al concerto di Keith Jarrett all'Auditorium di Roma. Un magnifico pianoforte a coda era “pronto” per essere magicamente suonato da questo grande artista. Centinaia di persone in religioso silenzio per percepire anche le più piccole sfumature della sua musica straordinaria e complessa. Keith si è fatto attendere... come tutti gli artisti che si vogliono far desiderare un po', è entrato e scherzando ha detto: “o.k., ho finito!”. Prima che entrasse Keith il “protagonista era quello scintillante pianoforte a coda reso ancora più prezioso dalla luce dei riflettori. Quello è un pianoforte fortunato! E' utilizzato per i grandi concerti, sarà accordato almeno una volta al giorno.

Avete mai provato ad aprire un pianoforte? Corde... tante corde. Chiavi... tante chiavi. L'accordatore deve centrare perfettamente la nota. I più bravi

*non usano strumentazione elettronica: “vanno ad orecchio”. Keith si accorgerebbe di una corda troppo o troppo poco “tirata”. Sapevate che un pianoforte non si può più spostare una volta accordato? Perderebbe la sua “giusta” accordatura. Perché? **Sollecitazioni... Stimoli...** che cambierebbero i giusti “equilibri”. Esattamente come avviene per il nostro corpo. Sollecitazioni stimoli esterni e interni modificano il nostro equilibrio, il nostro assetto, la nostra verticalità, il nostro appoggio, il nostro respiro, l’elasticità muscolare, la scioltezza articolare, i nostri schemi di movimento.*

Tutti hanno la sensibilità per percepire le "modifiche" più macroscopiche, anche perché molto spesso queste sono accompagnate dal dolore, un “campanello d’allarme” che il nostro corpo ci “suona” quando vuole attirare la nostra attenzione su ciò che va "riequilibrato". Noi spesso rispondiamo a questo campanello con una dose massiccia di antinfiammatori e decontratturanti che ci rendono “sordi” alla modifica e ci distraggono, facendo venire meno quell’attenzione che il nostro corpo aveva richiesto con quel “provvidenziale” campanello d’allarme. Più difficile è percepire le modifiche più lievi, occorre avere una grande “sensibilità”.

*Ma la sensibilità è un “dono” o si sviluppa con l’attenzione? Mi piace pensare che sia la seconda. Le persone che “lavorano con il corpo” hanno una maggiore attenzione e quindi una maggiore sensibilità. Se hanno lavorato nel rispetto del corpo comprendono l’importanza di **una giusta “accordatura”**, di un giusto “equilibrio”. Ma il giusto equilibrio è poca cosa se non è messo **in relazione a quel “vento”** di cui parlava Leonardo: **il nostro respiro**. Anche il respiro deve essere “equilibrato”, libero da blocchi, capace di dare al nostro corpo un movimento fluido, leggero, armonioso. Solo così potremmo arrivare al “Giusto Suono”.*

Noi utilizziamo il nostro corpo ogni giorno per danzare, per recitare, per cantare, o “semplicemente” per muoverci nello spazio, nel quotidiano. Sta solo a noi decidere quanto è prezioso il nostro strumento.

A proposito: una candela accesa è cera che si consuma o una luce nel buio?

Giuseppe Ravi

Giuseppe Ravì

Curriculum Vitae

Giuseppe Ravì ha sempre avuto un'attenzione e un interesse particolare per tutto ciò che riguarda il funzionamento e l'armonia del corpo. Questo gli ha permesso di raggiungere una conoscenza approfondita degli schemi di movimento e di come questi possano subire modifiche anche con piccoli input esterni.

Il suo percorso di formazione ha inizio con la pratica delle discipline orientali. Già dal 1988 lo studio del Karate (stile Wadoryu) gli permette di apprendere conoscenze posturali e cognizioni sulla respirazione, facendogli scoprire il suo grande interesse per le potenzialità dello strumento corpo. Gli studi di Karate lo portano a conseguire nel 1995 il grado di cintura nera I DAN, nel '97 il grado di cintura nera II DAN e il Diploma Nazionale di Allenatore (rilasciato dallo CSEN) e, continuando la pratica e l'insegnamento delle arti marziali, riesce ad approfondire i suoi interessi sulla statica e dinamica dell'uomo, integrati anche con studi e ricerche personali. Dal 1995 dedica gran parte del suo tempo all'acquisizione di nozioni e conoscenze pratiche di varie tecniche di massaggio, frequentando molteplici corsi professionali, partendo dallo Shiatsu Namikoshi allo Shiatsu Masunaga fino al Tui Na (massaggio cinese). Apprende poi le tecniche del Massaggio Ayurvedico, del Drenaggio Linfatico manuale e della Riflessologia Plantare. La sua grande passione lo porta nel corso degli anni a collaborare all'insegnamento delle suddette tecniche nei molteplici corsi, divenendo così un vero esperto. Si dedica costantemente alla ricerca della precisione e coltiva una profonda conoscenza dei vari aspetti del corpo e dei suoi movimenti. Continua la sua formazione attraverso ulteriori corsi professionali e stage intensivi sulla rieducazione posturale e respiratoria.

Questa profonda preparazione nelle varie tecniche di massaggio, le conoscenze posturali e della respirazione, l'esperienza di praticante e insegnante di arti

marziali gli hanno consentito di sviluppare una propria metodologia innovativa, volta al conseguimento dell'equilibrio posturale, della scioltezza muscolare e articolare. **Respiro e Movimento®** (nome da lui dato alla disciplina che riassume questa metodologia) permette così di ottenere una rinnovata capacità respiratoria, una consapevolezza del corpo e una pulizia degli schemi motori, tali da poter eseguire movimenti fluidi, armoniosi ed essenziali. Giuseppe Ravì ha quindi perfezionato la sua esperienza applicando la propria metodologia a un gran numero di professionisti di varie discipline, rendendoli capaci di migliorare le loro prestazioni con ottimi risultati.

Questa esperienza lo ha portato a comprendere che i suoi insegnamenti sono maggiormente indicati per ballerini, acrobati, attori e cantanti che utilizzano il loro corpo come strumento di lavoro in maniera intensa e prolungata, dove la corretta postura, l'utilizzo di schemi di movimento puliti e una corretta respirazione sono fondamentali per ottenere miglioramenti nelle proprie performance. Decide quindi di seguire questi artisti nella loro attività, fornendo indicazioni su come lavorare per ottenere il risultato ottimale, poiché spesso la percezione delle proprie capacità non rispecchia le reali potenzialità. Infatti è con i principi di **Respiro e Movimento®**, che Giuseppe Ravì insegna come affrontare o superare un limite percepito come ostacolo insuperabile alla propria professione e come ottenere una migliore prestazione.

Dal 2001 si dedica esclusivamente a ballerini, acrobati, cantanti e attori offrendo collaborazioni a compagnie e scuole. Cura per diversi anni consecutivi la formazione di varie compagnie professionali di diversi stili, dalle compagnie di danza Butoh a gruppi di acrobatica fino alla collaborazione con la "Nuova Euroballetto" di Marco Realino, dove Giuseppe Ravì segue i suoi ballerini oltre che in lezioni inserite nel corso di perfezionamento anche in trattamenti individuali. Attualmente Giuseppe Ravì tiene **Lezioni di Perfezionamento** ed altre attività come **Master Class, Corsi di Automassaggio, Stage Intensivi** che si svolgono sia allo IALS che in altre scuole di danza di Roma e di diverse città italiane. Offre inoltre **collaborazioni** a compagnie e scuole di danza con programmi specifici finalizzati all'ottimizzazione delle prestazioni degli artisti. La percezione del corpo è alla base del suo lavoro sia nei suoi corsi che nei trattamenti individuali, per un riequilibrio totale del corpo, che può esser mantenuto grazie agli esercizi da lui insegnati. Inoltre i Trattamenti Individuali Avanzati, da lui proposti, sono rivolti a professionisti che vogliono migliorare ulteriormente l'allungamento muscolare, la mobilità articolare, l'equilibrio ed avere una pulizia essenziale degli schemi motori, per movimenti fluidi ed armoniosi propri di ballerini di alto livello.

ATTIVITA':



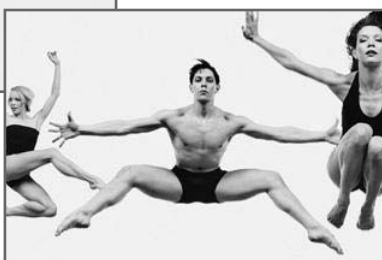
Trattamenti Individuali
(Basic, Avanzati, Full Immersion)

Lezioni di Perfezionamento



Master Class e
Special Master Class

Stage Intensivi



Collaborazioni Scuole
Programmi Compagnie



Trattamenti Individuali

Basic

I Trattamenti Individuali ti permettono di individuare la causa di eventuali squilibri per poi iniziare un percorso finalizzato a risolverli definitivamente.

Ogni seduta è personalizzata a seconda del “problema” riscontrato.

Blocchi, tensioni , problemi posturali vengono trattati con un’integrazione di varie pratiche: Massaggio Ayurvedico, Shiatsu Namikoshi, Masunaga, Massaggio Cinese, Riflessologia Plantare, Tecniche di Postura e Respirazione.

Vengono dati inoltre consigli, suggerimenti ed eventuali esercizi da eseguire anche a casa per velocizzare i tempi ed avere risultati immediati.

Verifiche periodiche verranno eseguite e presentate per dare prova e conferma dei miglioramenti raggiunti nel corso delle sedute.

Scopri la novità del Percorso “*Verso il Giusto Suono*”, studiato appositamente per ballerini che vogliono ottenere altri livelli di prestazione:

Trattamenti Individuali Avanzati

Percorso "Verso il Giusto Suono"

Il percorso "Verso il Giusto Suono" è stato studiato appositamente per ballerini che vogliono ottenere alti livelli di prestazione.

Un programma personalizzato per migliorare ulteriormente l'allungamento muscolare, la mobilità articolare, l'equilibrio per raggiungere una pulizia essenziale degli schemi di movimento.

Silver, Gold e Platinum costituiscono il percorso "Verso il Giusto Suono", ovvero quel movimento essenziale per cui ogni atto del corpo è leggero, armonioso, ogni parte è unita all'altra per formare un unico e solo corpo equilibrato, fluido e libero...

1. Silver Sound

Grazie al primo livello (Silver) si ritrova una postura corretta, un graduale riallineamento di ogni parte del corpo, eliminando errati schemi di movimento, che il corpo ha assimilato e memorizzato nel corso di precedenti esperienze ed eventuali effetti di traumi subiti.

La postura acquisita con il Silver ti permette di avere un corretto appoggio e quindi un maggior equilibrio e stabilità, dove la verticalità ottenuta darà come risultato un corpo più armonioso, conquistando linee adatte ad un equilibrio naturale.

Il rilasciamento muscolare, raggiunto grazie all'eliminazione dalla memoria corporea di compensazioni e contrazioni inutili messe in atto per assumere determinate posizioni, permette di eseguire movimenti più spontanei e naturali.



Si costruisce quindi la base (un riallineamento completo e una corretta postura) per poter avanzare ad un up-grade successivo, il corpo cioè potrà iniziare ad essere accordato dalle note più semplici del Silver Sound per poter poi suonare accordi più complessi del Gold Sound.

2. Gold Sound



Conquistato il Silver Sound , l'obiettivo del Gold Sound è il raggiungimento di maggiore mobilità articolare, scioltezza muscolare, flessibilità della colonna e ulteriori benefici per poter potenziare le tue prestazioni.

Anche il diaframma, muscolo il cui corretto utilizzo è essenziale per esercizi e prestazioni più efficaci, sarà trattato come elemento di miglioramento per un appropriato uso del respiro nella propria attività.

Aperture frontali, sagittali o tenute dell'en dehors sono solo alcuni esempi di risultati che potranno esser raggiunti, potenziati e incrementati.

Il percorso di accordatura del corpo verso il Giusto Suono avrà conclusione con la consapevolezza delle chiavi d'accordo del prezioso strumento corpo, e quindi con il Platinum Sound.

3. Platinum Sound



Il termine del percorso "Verso il Giusto Suono" ha completamento con il Platinum che permette non solo di consolidare le potenzialità riscoperte con il Silver e Gold ma anche di applicarle e mantenerle nella dinamica, ovvero permettere un movimento pulito, essenziale.

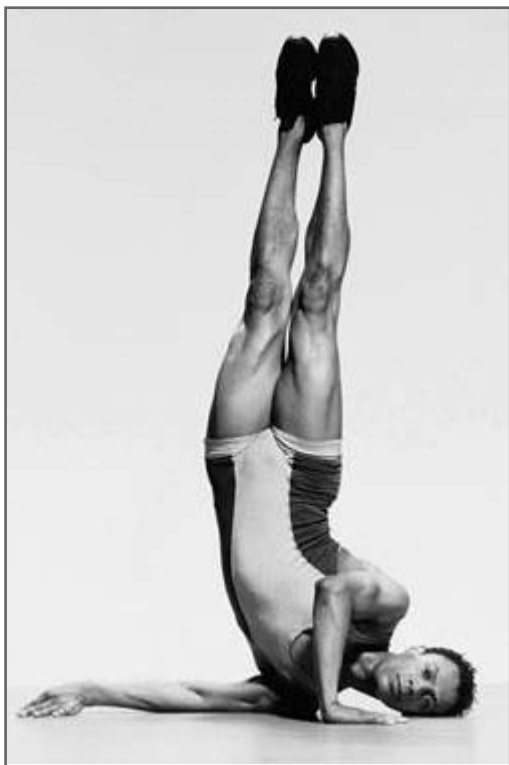
Questo lavoro è accompagnato da una riscoperta più approfondita del diaframma e della consapevolezza del proprio respiro.

Imparando a utilizzare correttamente questo muscolo si aumenta la propria capacità respiratoria, la propria resistenza, si scopre come un corretto controllo e utilizzo del respiro amplifica potenza, naturalezza, armonia e velocità di esecuzione, dando vita ad un nuovo e più efficace modo di muoversi.

Lo strumento corpo finalmente accordato potrà suonare il suono migliore, Il Giusto Suono, ovvero raggiungere quel movimento essenziale per cui ogni atto del corpo è leggero, armonioso, ogni parte è unita all'altra per formare un unico e solo corpo equilibrato, fluido e libero.

Prendere consapevolezza del proprio corpo, comprendere le chiavi di accordo, i principi e le leggi che lo regolano, facendoli propri e utilizzandoli a proprio vantaggio, consente di accordare lo strumento corpo ed eseguire Il Giusto Suono...

Full Immersion



I piani di Full Immersion sono stati pensati per coloro che non vivono a Roma ma che vogliono comunque avere i benefici che si possono ottenere grazie al percorso "Verso il Giusto Suono" dei trattamenti individuali (svolti esclusivamente a Roma c/o White Cloud Studio).

Durante brevi soggiorni nella nostra città, Respiro e Movimento dà l'opportunità di riservare un appuntamento ogni giorno per 5 o 10 giorni consecutivi, ottenendo così risultati in poco tempo grazie a questo lavoro intenso di una o due settimane.

La prenotazione per questo tipo di programma intensivo deve essere effettuata almeno un mese prima del possibile soggiorno per assicurare l'effettiva disponibilità.

- **FULL FIVE:** Trattamenti individuali per 5 giorni consecutivi dal lunedì al venerdì
- **FULL TEN:** Trattamenti individuali per 10 giorni, 5 giorni consecutivi dal lunedì al venerdì per due settimane



Lezioni di Perfezionamento

Con le Lezioni di Perfezionamento si scopre e si chiarisce come possono esser eseguiti esercizi, che spesso vengono utilizzati nelle lezioni di danza, per ottenere una maggiore efficacia dalla loro esecuzione. E ancora si può conoscere quali sono invece i più indicati per migliorare determinate prestazioni (salti, aperture sagittali o frontali, equilibrio...).

Nel corso dell'anno vengono affrontati tutti gli argomenti necessari per un riallineamento di tutte le parti del corpo: come una singola lezione di danza non permette di diventare ballerini, così *Respiro e Movimento* vuole dare la possibilità a chi vuole migliorare la qualità del movimento di poter intraprendere un percorso continuo attraverso un lavoro periodico con le lezioni settimanali.

L'obiettivo è quello di perfezionare il proprio modo di utilizzare il corpo e quindi la sua consapevolezza, non solo eliminando tensioni e blocchi che possono limitare le prestazioni ma comprendere e fare propri esercizi che si potranno tranquillamente ripetere da soli una volta eseguiti e appresi correttamente a lezione.

Imparare ad accordare il corpo perfezionando le prestazioni grazie a una maggiore flessibilità, mobilità articolare, miglioramenti nell'en-dèhors, nel cambrè, del collo del piede e altro ancora. Scoprire giorno dopo giorno le vere potenzialità del proprio corpo.



Master Class

Master Class significa sperimentare sul proprio corpo come l'essenzialità del movimento ne amplifica la potenza, l'armonia, la naturalezza, la velocità di esecuzione.

Le Master Class si svolgono con cadenza mensile per seguire, durante il corso dell'anno, un percorso composto da una serie di appuntamenti monotematici che approfondiscono ogni volta un aspetto diverso del proprio corpo.

Per avere così gli strumenti necessari per saper gestire e migliorare il movimento in ogni sua parte: a partire dai piedi, base di un movimento pulito ed essenziale, si passa a gambe e anche e alla zona lombare fino alla zona dorsale, cervicale e spalle e braccia per terminare e concludere il percorso con il respiro, essenziale per un lavoro verso una qualità del movimento ad alto livello.

il RESPIRO

allineamento e mobilità
ZONA CERVICALE

SPALLE e BRACCIA

ZONA DORSALE

flessibilità della
ZONA LOMBARE
e mobilità del BACINO

GAMBE e ANCHE:
tenute e aperture

ARMONIA dal PIEDE



Al termine dell'appuntamento sarà stato possibile riequilibrare la parte trattata, capire ed interiorizzare quei cambiamenti che consentiranno di migliorare naturalmente e senza sforzi le proprie prestazioni.

Dedicando qualche ora ad "accordare" il proprio corpo è possibile ottimizzare i movimenti e vedere migliorare ulteriormente le proprie performance.



Special Master Class

Le Special Master Class sono un approfondimento degli argomenti trattati nelle singole Master Class.

Sono venute a soddisfare le esigenze di approfondire determinati argomenti propri del mondo della danza che più hanno bisogno di attenzione.

Un particolare studio per raggiungere ottime prestazioni e migliorare ulteriormente aspetti della danza, dove i risultati non sono semplici da raggiungere.

Alcuni esempi sono:

Torsioni e Cambrè

Tenute e Aperture

Collo del Piede

ecc.

N.B. Master Class e Stage possono essere frequentati più volte, anche se relative ad argomenti a cui si è già già trattati: il corpo cambia e si potrà perfezionare sempre più la percezione e la qualità del movimento, è un percorso continuo e in continua evoluzione.



Stage Intensivi di Perfezionamento di 13 ore

13 ore per prendere coscienza e liberare il proprio corpo, per migliorare tenute, aperture, equilibrio.

PROGRAMMA:

SABATO

Mattina (10.00 - 13.00):

Analisi e percezione delle proprie condizioni di partenza (statica/dinamica): individuazione di eventuali compensazioni, tensioni muscolari, rigidità, disallineamenti, blocchi del respiro, etc

Prove di accertamento (da poter confrontare alla fine delle 13ore)

Pomeriggio (15.00 - 18.30):

Soluzioni di perfezionamento: esercizi con assistenza - come eseguirli , a cosa servono, su cosa agiscono (muscoli interessati)

Ripetizione delle prove con percezione delle differenze di esecuzione.

DOMENICA

Mattina (10.00 - 13.00):

Analisi e percezione della propria situazione a confronto con quella del giorno precedente e confronto tra i partecipanti

Prove di controllo - Il percorso continua...

Pomeriggio (15.00 - 18.30):

Ulteriori esercizi, integrazione degli esercizi proposti il giorno precedente - Riassunto di tutti gli esercizi

Confronto situazione iniziale/ finale dello stage: Prove di riscontro e Accertamento dei miglioramenti avvenuti

Conclusione

Possibile consulenza personale

Lo Stage Intensivo consiste in un approccio diretto e profondo con il tuo corpo.

Permette di ristabilire gli equilibri fondamentali della postura e del movimento, liberando da possibili blocchi per rendere i tuoi movimenti ancora più fluidi e ampi ed eseguiti in modo naturale, al fine di raggiungere il massimo rendimento delle tue potenzialità.

Al termine dello stage potrai essere felicemente sorpreso di sentirti in un "altro" corpo, più armonioso, leggero, libero. Foto e video ripresi all'inizio dello stage confrontati con quelli del giorno successivo al termine delle 13 ore saranno un'ulteriore prova obiettiva del proprio cambiamento.

Alla fine di ogni stage potrai essere felicemente sorpreso di sentirti in un "altro" corpo, più armonioso, leggero, libero.



Collaborazioni con Scuole di Danza

Le **Master Class** sono adatte a quelle Scuole che vogliono sia fornire il percorso completo di tutto il corpo come qui presentato, da seguire lungo l'arco dell'anno, sia che vogliano approfondire determinati argomenti che comunque non si esauriscono in un singolo appuntamento.

Per questo consigliamo di contattarci per proporre e definire un progetto di collaborazione. È possibile presentare anche un progetto di collaborazione dove specificare argomenti che interessa approfondire anche al di fuori di questo programma qui presentato, come ad es. la percezione del movimento, le compensazioni, la verticalità, l'equilibrio...

Gli **Stage Intensivi** sono indicati per completare un percorso svolto durante l'anno attraverso le periodiche Master Class oppure come singoli appuntamenti a intervalli più lunghi di tempo (in genere ogni 3 mesi).

È consigliato anche uno Stage Intensivo come primo appuntamento, grazie a questo lavoro intensivo gli allievi potranno in poco tempo entrare nel lavoro di Respiro e Movimento e capirne maggiormente i principi.

Si consiglia di formare gruppi permanenti che potranno così seguire un percorso nel lungo periodo e raggiungere alti livelli di prestazione.



Programmi per Compagnie di Danza

Per le Compagnie di Danza sono previsti programmi per curare un particolare aspetto, perfezionare le prestazioni dei ballerini o studiare un programma studiato in base alle loro necessità.

A seconda delle esigenze è possibile scegliere tra:

- Corsi di Perfezionamento di 13 ore (2 giornate - sab e dom)
- Corsi di Perfezionamento di 26 ore (4 giornate)
- Corsi di Perfezionamento di 39 ore (6 giornate)

Altre collaborazioni personalizzate possono essere concordate con il coreografo della Compagnia a seconda delle particolari esigenze che possono crearsi nei diversi contesti.

Esempi sono anche combinazioni di Master Class e Stage o cura di un determinato argomento che la Compagnia riscontra come difficoltà in un particolare spettacolo.



WHITE CLOUD STUDIO
Via G.B.Tiepolo, 13/A
00196 - Roma
(a 100 metri dallo I.A.L.S.)



I.A.L.S.
Istituto Addestramento Lavoratori dello Spettacolo
00196 - Roma

info:339 2436531
349 3903515

info@respiromovimento.it
www.respiromovimento.it