

DANZA IN FASCIA®

SCILLA CATTAFESTA

**Insegnante
abilitata
Verona
e provincia**



Diplomata alla Scuola di Ballo del Teatro alla Scala di Milano, in 15 anni di carriera artistica ho ballato per importanti compagnie italiane ed estere tra cui la Fondazione Arena di Verona, il Teatro alla Scala di Milano e il Ballet du Capitole di Toulouse, in Francia. Negli anni ho collaborato come insegnante in varie scuole del veronese e tenuto stage in diverse città italiane. Oggi sono anche mamma di Maeva e grazie a lei ho scoperto il mondo del portare e la sua magia. Per me Danza In Fascia® è un'occasione speciale per condividere con altre mamme e i loro piccoli la bellezza della danza, della musica e della femminilità.

DANZA IN FASCIA®

SCILLA CATTAFESTA

Insegnante abilitata
Verona e provincia



**CONTATTAMI E SCOPRI IL
CORSO PIÙ VICINO A TE!**

+39 340 3123303

SEGUIMI



danzainfasciaverona_scilla



DanzaInFasciaVRconScilla



DanzaInFasciaItalia

DANZA IN FASCIA® è un marchio registrato e un progetto tutelato SIAE contrassegnato dal N° 2015002780 di repertorio.

Il Metodo Danza In Fascia® è applicato dalle Insegnanti Danza In Fascia® abilitate a seguito di un Corso di Formazione specifico.

www.danzainfascia.it



**Danza
In
Fascia®**

**"IL PASSO A DUE PIÙ BELLO
TRA MAMMA E BEBÉ"**



IL METODO DANZA IN FASCIA®

Danza in Fascia® è un corso di lezioni di danza rivolte alle neo mamme e ai loro bambini. I bambini ritrovano i piacevoli dondolii che li hanno cullati nel corso della gravidanza mentre la loro mente assorbe al meglio i vantaggi del binomio musica-movimento; è provato infatti che agevoli lo sviluppo delle capacità apprendimento, di linguaggio e di comunicazione.

Le neo-mamme si concedono una divertente distrazione dalle attività quotidiane, riprendendo possesso e coscienza del proprio corpo, riattivandolo e tonificandolo dopo i nove mesi di gravidanza. Il divertimento e la socializzazione sono poi ingredienti fondamentali che completano questo progetto.

Il metodo Danza In Fascia® è stato sviluppato grazie al confronto con esperti nel settore neonatale prestando attenzione a tutti gli aspetti che riguardano la mamma e il bebè. Ogni tappa del percorso è studiato in modo specifico, dall'approccio psicologico agli esercizi fisici idonei, dall'utilizzo di supporti ergonomici alla scelta musicale. Danzare col proprio bimbo stretto a sé è un'emozione unica ed è giusto farlo nel modo più sicuro e giusto.

LA DANZA ALLA PORTATA DI TUTTI

Ogni lezione inizia con una fase di riscaldamento dolce accompagnato dalla respirazione.

Si prosegue il riscaldamento generale con esercizi più attivi e di tonificazione a corpo libero o alla sbarra.



Si entra poi nel vivo della lezione imparando i singoli passi, muovendosi a tempo di musica per arrivare alla coreografia vera e propria, dove si sprigionano tutta la libertà e l'allegria all'insegna del puro divertimento.



DICONO DI NOI...



"Un'esperienza straordinaria che mi ha permesso di vivere emozioni uniche insieme a mio figlio e al tempo stesso mi ha dato la possibilità di sentirmi nuovamente donna, il tutto condito da una buona dose di divertimento."

(Chiara)

"Per me è stato un modo per scaricare lo stress e vivere la gioia di essere una nuova mamma, un modo per rilassarmi in un periodo difficile e far dormire un bimbo agitato e soprattutto un modo per fare qualcosa per me stessa senza escludere mio figlio"

(Rachel)

"Cuore a cuore, un battito all'unisono, dolci respiri che si intrecciano... continuiamo a cullare, continuiamo a ballare insieme per la vita"

(Giusy)