

# Arte Danza



diretta da Caterina Colombini  
ARAD Londra RTS  
Mentore Royal Academy of Dance  
Insegnate Certificata PBT  
Tecnico Nazionale C.S.E.N. C.O.N.I.

## **CORSI DI MODELLAMENTO, PBT PER ADULTI E RAGAZZI**

Il ***Progressing Ballet Technique*** (PBT) è un programma innovativo sviluppato dall'insegnante australiana della Royal Academy of Dance Marie Walton-Mahon.

Questo metodo aiuta a capire il corretto uso dei muscoli ed a sviluppare una profonda memoria muscolare in modo da ottenere forti miglioramenti durante il percorso motorio e posturale.

Il metodo PBT si basa sullo sviluppo della stabilità muscolare dei muscoli addominali, dei muscoli rotatori, sul corretto uso del peso e dell'allineamento del corpo, punti fondamentali per ciascuno di noi.

Il programma è strutturato con l'utilizzo della *fit ball* del metodo pilates, oltre a palle di dimensioni minori e bande elastiche; usando questi attrezzi viene sviluppata la propriocezione della postura e del posizionamento del peso del corpo usando i corretti gruppi muscolari.

Questo metodo è usato anche nella riabilitazione dei ballerini dopo infortuni di vario genere.

### **LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

**SABATO 22 SETTEMBRE 2018 ORE 14,30**

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**

**Valentina 3484480633**

**oppure presso la segreteria della SIP 0382/527363**