

# WORKSHOP

## ACROBATICA PER DANZATORI



L'acrobatica è una disciplina sportiva che mette in gioco le potenzialità del corpo per eseguire tutti quegli elementi che vanno dai più semplici rotolamenti a esercizi più complessi come salti mortali. L'esecuzione corretta degli elementi acrobatici non è solo fine a se stessa, ma migliora la capacità di controllo del proprio corpo. Le figure acrobatiche inserite nella danza permettono l'arricchimento del vocabolario corporeo aumentando così la libertà di movimento. La lezione prevede un riscaldamento muscolare con esercizi di potenziamento, elementi base dell'acrobatica, esercizi propedeutici e figure di acrodance.

**Jakub “Kuba” Zieliński.**

Polacco. 25 anni. Felice, allegro e energico. Artista di circo, workshop leader, acrobata e equilibrista.

Nel 2010 segue le sue aspirazioni entrando nella scuola di circo Flic a Torino, specializzandosi in equilibrismo sulla sfera e acrobatica. Ha organizzato e collaborato a numerosi progetti sociali in ambito teatrale e circense in diversi paesi europei.

**SABATO**

**9 NOVEMBRE 2013**

**DURATA 3 ORE**

**DALLE 15,00 ALLE 18,00**