

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Danza che ti passa”: tutte le soluzioni della Asd Nashat

Damiano Franzetti · Wednesday, September 27th, 2023

La **danza del ventre** è una delle **forme più antiche di espressione artistica**, è una danza sensuale ed elegante che esprime lo scorrere dell'energia vitale; è adatta a tutte le **donne di qualsiasi età e corporatura** e numerosi sono i benefici che essa procura a chi vi si accosta, sia per il corpo, sia per la mente.

È una **danza ricca di fascino**, che aiuta a sentire e vivere meglio la propria femminilità, un'arte che dona armonia al corpo ed alla mente e che infonde benessere in chi la pratica. **Ileana Maccari, danzatrice, insegnante** e coreografa di danza del ventre e danza hawaiana (hula), già presente sul territorio da diversi anni, riprende a Varese e provincia i suoi corsi di danza del ventre e di **danza hawaiana**.

I corsi sono **organizzati dall'asd Nashat di Varese**, affiliata Uisp, per tutti i livelli, da quello iniziale a quello avanzato, in orario serale, nella pausa pranzo e online, con lezione di prova gratuita.

Ci sono **corsi per adulti e corsi riservati ai bambini**, nonché il corso di danza del ventre, dedicato alle **donne in gravidanza**, in collaborazione con la **ginecologa Maria Elisa Ginelli**, dell'ospedale Del Ponte di Varese, corso che è stato presentato anche dalle testate *Visto* e *Più sani e più belli* e da Canale 5, nei programmi *Mattino 5* e *Pomeriggio 5*.

L'associazione è stata in passato impegnata anche con **due percorsi di attività motoria**, attraverso la danza del ventre con **ragazze disabili**, in collaborazione con il Cdd di Saltrio e con **pazienti psichiatriche**, in collaborazione con il Centro Diurno Luvino di Luino (Psichiatria del Verbano); percorsi che hanno avuto un momento di visibilità all'interno della manifestazione **“Pi(a)zza la salute”** promossa dal Copasam, contro lo stigma e per l'inclusione sociale.

L'asd **Nashat**, sempre sotto la guida di Ileana Maccari, propone anche corsi di danza hawaiana (hula). **La Hula è l'essenza e lo spirito delle isole Hawaii**; inizialmente nata come rituale sacro è diventata in seguito una danza di intrattenimento. La hula è una danza ricca di significato e ogni movimento racconta sempre elementi di una storia descritta nel canto; le **danzatrici rappresentano aspetti della natura e della vita**.

La hula hawaiana è una danza molto **dolce ed espressiva** che rimanda ad un contatto profondo con la natura, ad una armonia tra sé e l'ambiente circostante. Essa riporta all'essenza del nostro essere, alla femminilità e all'espressione di coralità.

Nashat organizzerà inoltre **durante l'intero anno seminari e stages** di

danza del ventre, di hula hawaiana, di danze polinesiane, di tribal bellydance, di tribal fusion, di danza afro, di bollywood dance. Di danza tradizionale indiana, di improvvisazione, di **portamento ed eleganza e molto altro...** il tutto presso l'area corsi UISP di via Lombardi a Varese (zona viale Borri, Ospedale di Circolo) e in provincia.

La festa Profumi e sapori d'autunno, di **domenica 1°ottobre, a Biumo Inferiore**, vedrà la presenza dell'asd Nashat con un stand **dalle 9,00 fino a sera**, con una lezione aperta di hula hawaiana alle 15,30 e un'esibizione di danza del ventre, sempre a cura di Ileana Maccari. Per informazioni sui corsi, seminari e stages contattare l'associazione sportiva Nashat al 347/8744510.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

This entry was posted on Wednesday, September 27th, 2023 at 8:20 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.