

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Hula e “del ventre”: un viaggio tra culture che fa bene al corpo e all'anima

Damiano Franzetti · Wednesday, September 17th, 2025

Ci sono **linguaggi che non hanno bisogno di parole**. Un movimento, un ritmo, un'espressione del volto: **la danza parla a tutti**, superando ogni barriera. È **un ponte che unisce culture lontane**, un potente veicolo di dialogo e comprensione reciproca. Non si tratta solo di tecnica, ma di un'esperienza che ci permette di entrare in contatto con l'essenza stessa di un popolo, di celebrare le sue tradizioni e di raccontare la sua storia.

La danza è **un'arte millenaria e versatile che invita a esplorare il mondo con il corpo e con la mente**. Dalla sensuale eleganza della danza del ventre alla dolcezza espressiva della **hula hawaiana**, ogni forma di danza porta con sé un bagaglio unico di storia e significato. Pensate alla potenza dei movimenti del **Bharata Natyam indiano**, all'energia liberatoria della danza afro o alla vitalità esplosiva dello **swing e del lindy hop**. E poi c'è la storia, come quella del **Gumboot**, nato come forma di resistenza silenziosa nelle miniere del Sudafrica. La danza è un'esperienza che ci permette di sentirci **cittadini del mondo**, di scoprire le nostre radici e di esplorare mondi lontani, il tutto attraverso il corpo.

Insegnando disciplina, creatività e rispetto, la danza fa molto di più che formare artisti: **crea persone, cittadini attivi, capaci di ascoltare e collaborare**. È un'arte che trasforma il corpo in uno strumento di consapevolezza e di espressione.

A.S.D. **Nashat di Varese, affiliata Uisp**, offre la possibilità di iniziare questo viaggio unico. Sotto la guida della **danzatrice e coreografa Ileana Maccari**, già nota sul territorio per la sua esperienza e passione, **riprendono i corsi di Danza del Ventre e di Danza Hawaiana (Hula)**. Questi corsi sono aperti a **donne di ogni età e corporatura** e promettono benefici non solo per il corpo, ma anche per la mente, aiutando a ritrovare armonia e benessere. La **prima lezione di prova è gratuita**, un'opportunità perfetta per mettersi in gioco. I corsi si svolgono in orario serale e nella pausa pranzo, e per chi preferisce, sono disponibili anche opzioni online.

L'A.S.D. **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 **nell'area corsi Uisp di via Lombardi a Varese** (zona viale Borri, ospedale di Circolo).

Lasciati travolgere dal ritmo e scopri la magia che un passo dopo l'altro può regalarti. Per informazioni sui corsi, seminari e stages contattare l'associazione sportiva Nashat al numero 347/8744510.

---

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli di VareseNews

This entry was posted on Wednesday, September 17th, 2025 at 8:00 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.