

**ROSSANA LIBERALESSO INSEGNANTE
DI DANZA CLASSICA e PILATES CON DIPLOMA IN:**

- DANCE EDUCATION, LEVER 4, IMPERIAL BALLET FACULTY I.S.T.D. LONDON

-PROGRESSING BALLET TECHNIQUE ®

**- PILATES INSTRUCTOR F.B.I. - CERTIFICATO GINNASTICA POSTURALE
METODO SCIENTIFICO ®**

**- DIPLOMA DI FORMAZIONE PROFESSIONALE -MAESTRO DI FITNESS-
(ISEF MILANO)**

- PERSONAL FITNESS COACH ®

- TECNICO CHINESIOLOGO ISCRITTO ALL'ALBO NAZIONALE

DANZA CLASSICA

Per la danza classica il metodo utilizzato nelle lezioni è l'Imperial Ballet (che deriva dal metodo Italiano Cecchetti) con la contaminazione di pratica Francese e Vaganova (Russa). Le mini-classi sono volutamente ridotte a pochi elementi proprio per consentire un più efficace e mirato lavoro posturale, praticamente quasi personale della tecnica sull'allieva/o. (dai 9 anni in su e adulti)

PILATES

Postural: Si lavora sulla rieducazione posturale utilizzando gli esercizi del metodo Pilates. Ci si avvale di tecniche di respirazione, allungamento e di rinforzo muscolare.

Tonic: La lezione, dai toni dinamici, è finalizzata al rafforzamento della muscolatura con esercizi propri del Pilates Met-Work, Progressing Ballet Technique, Pilates Barrè e Work Floor Barrè.

