



A. S. D **FormArt** nasce nel 1999 come A.S.D Espressione Danza dal desiderio di divulgare le arti dello spettacolo e le discipline psico-fisiche come passione e proporre un percorso di crescita dove l'attività ludica l'immaginazione e la creatività, fanno da regine. Al di là dell'apprendimento di tecniche o stili diversi, uno dei nostri obiettivi è di utilizzare l'arte e le discipline come mezzo per aiutarci a conoscere meglio il nostro corpo e la nostra anima. FormArt si occupa di: GiocaDanza, propedeutica alla Danza, classico, modern, contemporaneo e musical; discipline legate al benessere della persona corpo e mente; teatro e costruzione maschere; musica, canto con studio di registrazione.

# Ginnastica Dolce

## ArmoniA

di Asia Lupoli

**ArmoniA** é una disciplina che si sviluppa con movimenti morbidi e controllati. Aiuta flessibilità, postura e benessere generale, senza sottoporre il corpo a stress eccessivo :

migliora l'equilibrio e la coordinazione e così previene le cadute, rinforza i muscoli e incrementa la resistenza, ripristina la flessibilità articolare, riduce la pressione sanguigna, rallenta la progressione delle malattie metaboliche e ossee, rinforza il sistema immunitario, regola il ritmo sonno-veglia, contrasta il decadimento delle capacità cognitive, migliora l'umore e riduce lo stress, agevola la socialità e così previene l'isolamento e la solitudine, promuove uno stile di vita sano.

## **Ballo e Benessere**

Disciplina divertente e dinamica.

Allena il muscolo cardiaco, migliora la postura sviluppando agilità, controllo muscolare e mobilità articolare.

Stimola il rilascio di endorfine e dopamina, allena la mente a ricordare sequenze e favorisce il contatto con gli altri