



# MODERN CONTEMPORARY

## Adulti

Danza, energia  
ed espressione  
per sentirti bene  
ogni giorno.

*Lascia andare il superfluo,  
ritrova te stessa.*



### ESPRESSIONE E CREATIVITÀ

Libera le emozioni  
e scopri nuove  
possibilità di  
movimento.



### BENESSERE E TONICITÀ

Migliora postura,  
forza, elasticità  
e coordinazione.



### CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Ritrova equilibrio  
interiore e ascolta  
il tuo corpo.



### CONDIVISIONE E MOTIVAZIONE

Un ambiente  
accogliente dove  
condividere la passione  
per la danza.

## UN PERCORSO DI MOVIMENTO CHE PARLA DI TE



Il corso di Modern Contemporary Adulti è rivolto a chi desidera avvicinarsi alla danza contemporanea, a chi vuole riprendere dopo una pausa o a chi pratica altre discipline e desidera esplorare un linguaggio di movimento più libero e attuale.



### MOVIMENTO, LIBERTÀ, ESPRESSIONE

La tecnica modern contemporary unisce fluidità, forza e dinamismo, favorendo la libertà espressiva e la capacità di comunicare attraverso il corpo in modo autentico.



### TECNICA E CONSAPEVOLEZZA

Ogni lezione sviluppa forza, resistenza, coordinazione, flessibilità e qualità del movimento, migliorando consapevolezza corporea, equilibrio e presenza scenica.



### ASCOLTO E BENESSERE

Un lavoro attento al corpo adulto, nel rispetto delle caratteristiche individuali, per ritrovare energia, elasticità e benessere fisico e mentale.



### PASSIONE E CONDIVISIONE

Un ambiente accogliente e stimolante dove crescere insieme, mettersi in gioco e lasciarsi ispirare dalla bellezza del movimento.

*Non importa da dove parti,  
importa dove vuoi arrivare.  
La danza è il viaggio.*



**SCOPRI IL PIACERE DI DANZARE,  
AD OGNI ETÀ.**

*Sii te stessa.  
Muoviti. Vivi.*



La danza contemporanea  
è il tuo **spazio di libertà.**



Unisciti a noi e lasciati guidare  
dalla musica, dal respiro e dal movimento.  
La tua energia è il nostro punto di partenza.



MOVE • FEEL • BE

MILANO ☎ 02 5454087 📞 347 6785490 | [www.indancestudio.it](http://www.indancestudio.it)

SEGUICI SU

