VareseNews

Nashat torna a danzare dal mondo. A Varese ma anche on line

Pubblicato: Mercoledì 15 Settembre 2021

Tornano i **corsi di danze etniche dell'asd Nashat**, guidata dalla danzatrice, insegnante e coreografa di danza del ventre e danza hawaiana **Ileana Maccari, dirigente Uisp** di lungo corso.
Dopo due stagioni complicate, Nashat riprova con i corsi in presenza e con quelli on line, dando la preferenza alla **danza del ventre e a quella hawaiana**, la famosa ed affascinante Hula. I **corsi sono previsti per tutti i livelli**, da iniziale ad avanzato, ed avranno una lezione di prova gratuita.

Con l'esperienza maturata nel periodo del lockdown, **tornano anche i corsi on line**: «Anche se tutti non vediamo l'ora di tornare in presenza – spiega Maccari – i corsi on line sono stati per noi una piacevole sorpresa sotto molti aspetti. Grazie a questo tipo di lezioni, ad esempio, abbiamo potuto **allargare il nostro bacino d'utenza anche oltre la provincia»**. Allieve ormai fidelizzate, che chiedono di continuare con le telelezioni, aprendo così una nuova frontiera anche per chi abita vicino ma, per i motivi più diversi, ancora non se la sente di tornare in palestra per danzare.

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. Adatta a tutte le donne, di qualsiasi età e corporatura, può apportare **numerosi benefici** a chi vi si accosta, **sia per il corpo, sia per la mente**. 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.

La **Hula**, invece, è l'essenza e lo **spirito delle isole Hawaii**. Nata come rituale sacro, è diventata in seguito una danza di intrattenimento. La hula è una danza ricca di significato: ogni movimento racconta

sempre **elementi di una storia descritta nel canto**, e le danzatrici rappresentano aspetti della natura e della vita. Riporta all'essenza del nostro essere, alla femminilità e all'espressione di coralità.

Ma le attività di Nashat non si fermano qui: durante l'anno **verranno organizzati seminari e stages** di danza del ventre, hula hawaiana, danze polinesiane, tribal bellydance, tribal fusion, danza afro, bollywood dance, danza tradizionale indiana, improvvisazione, portamento ed eleganza e molto altro. Sede delle atività sarà **l'area corsi UISP di via Lombardi a Varese**. Per informazioni sui corsi, lezioni e stages contattare l'associazione sportiva Nashat al 347/8744510.

> **SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di Uisp Varese