

we are
ARCA

Michela Lapolla



- **DANZA DEL VENTRE**



Mi chiamo Lapolla Michela in arte Najet. Mi avvicino alla danza mediorientale nel 2005 e inizio a diffonderla insegnandola nel 2011, dopo aver praticato agonismo a livello nazionale e internazionale dal 2009 al 2011. La Danza Orientale, comunemente conosciuta come Danza del Ventre, la considero una danza per ritrovare se stesse e tirar fuori il sè nascosto. Svolgo due tipologie di insegnamento: quello Agonistico (vedi il canale youtube Michela Najet) che presuppone studio e approfondimento degli stili, oltre a tecnica e preparazione fisica in forma collettiva o privata, e quello di corso di ballo di gruppo. Alla Palestra Arca svolgo principalmente il corso di ballo di gruppo, o a richiesta individuale.



Tra i benefici di questa disciplina troviamo il rafforzamento delle braccia, la correzione della postura, la tonificazione e il controllo muscolare, un aiuto a migliorare la nostra autostima, la stimolazione della memoria e della creatività, inoltre fa socializzare e dona allegria e tanto altro. Ti ho incuriosita? Ti aspetto!

