



GC Tribal Bellydance Week-end Online

Riconnettiamoci e restiamo con i piedi per terra con la **Global Caravan Tribal Bellydance** in questi tempi che cambiano!

Uniamoci per connetterci, muovere le nostre menti, i nostri corpi e sollevare il nostro spirito e ballare, radicandoci nella nostra energia, potere e connessione femminili.

Programma sabato 27 marzo 2021 – su ZOOM - Inizio h 19.30 ora Italiana

19.30 – 19.45 Benvenuto / Benvenuto - video di Cinzia, Asif e Caravan Project Italia

19.45- 20.30: Jam Session di percussioni: tiriamo fuori i nostri strumenti a percussione (e se non ne hai uno, usa pentole ed utensili di cucina) e suoniamo insieme! Asif ci guiderà in una jam session

20.30: aperitivo da casa e spettacolo online: prepara il tuo aperitivo, due stuzzichini e guardiamo insieme lo spettacolo che abbiamo preparato per te!

N.B.: Se vuoi fare parte dello spettacolo prepara un video (max 3 minuti per performance singole – max 5 minuti per performance di gruppo) e invialo con we-transfer entro il 20 marzo 2021 a info@asifandcinzia.com

Programma domenica 28 marzo 2021 – su ZOOM - Inizio h 10.30 ora Italiana

10.30/10.45: Il caffè del buongiorno con Cinzia, Asif, e le danzatrici del Caravan Project Italia

10.45 /11.30: Ballare come camminare con Emanuela - Camminare con i passi di danza non è mai stato così semplice!

11.45 /12.30: Gc Tribal Bellydance e i 4 elementi – I movimenti di danza collegati agli elementi Terra, Fuoco, Acqua e Aria.

12.30/13.45 PAUSA PRANZO

13.45/14.00: Il caffè dopo pranzo con Cinzia, Asif, e le danzatrici del Caravan Project Italia

14.00/14.45: Tribal Country Bellydance con Erika – Innovativo mix di GC Tribal Bellydance e Country line dance, perché la danza è in continua evoluzione

15/15.45: GCTB Movimenti lenti fluidi e magnetici con Cinzia e Asif - Rallenta, ascolta il tuo corpo e senti la musica, prenditi il tuo tempo mentre aggiungi movimenti lenti, eventualmente incorporando un po' di lavoro sul pavimento

16/16.45: Medieval Tribal Bellydance con Delfina – Tradizione e modernità si incontrano in questa variante di GC Tribal Bellydance che utilizza musiche dalle sonorità medievali.

17/17.45: Creare un cerchietto stile “Frida” con Emanuela – Come costruire un’originale e unica acconciatura per il capo per completare il tuo costume Tribal.

18 /18.20 Rilassamento e bagno sonoro con Asif

18.20 /18.30 chiacchierata dal vivo insieme per sorridere, vederci e rispondere ad eventuali domande sulla danza GCTB, la tribe, sulla cura di sé, lo stile di vita. Saluti finali!

Per la giornata - Tieni a portata di mano acqua, quaderno, snack, tappetino da yoga per il rilassamento finale, ginocchiere per la parte danzata a terra, materiale per il cerchietto. E soprattutto sorrisi, curiosità e gioia! domande e punti di discussione sono ben accettati!

Biglietto di ingresso per il week end

€15 a persona – per iscrizioni entro il 15 marzo 2021

€ 20 a persona- per iscrizioni dopo il 20 marzo 2021

Pagamento con PayPal a: info@asifandcinzia.com

Per pagamenti con bonifico scrivere info@asifandcinzia.com