



Kenelle?

Tämä alkujaan tanssijoille suunnattu tekniikka sopii sovellettuna kaikille, joita oman kunnon kohentaminen ja terveyden ylläpitäminen kiinnostaa. Vaikeustaso mukautetaan ryhmälle sopivaksi, alkeista vaativaan ammattilaistreeniin saakka. Sopimuksen mukaan järjestetään erityiskursseja mm. tanssijoille, laulajille, muusikoille ja näyttelijöille sekä liikunta-alan ammattilaisille ja fysioterapeuteille.

Tiedustelut

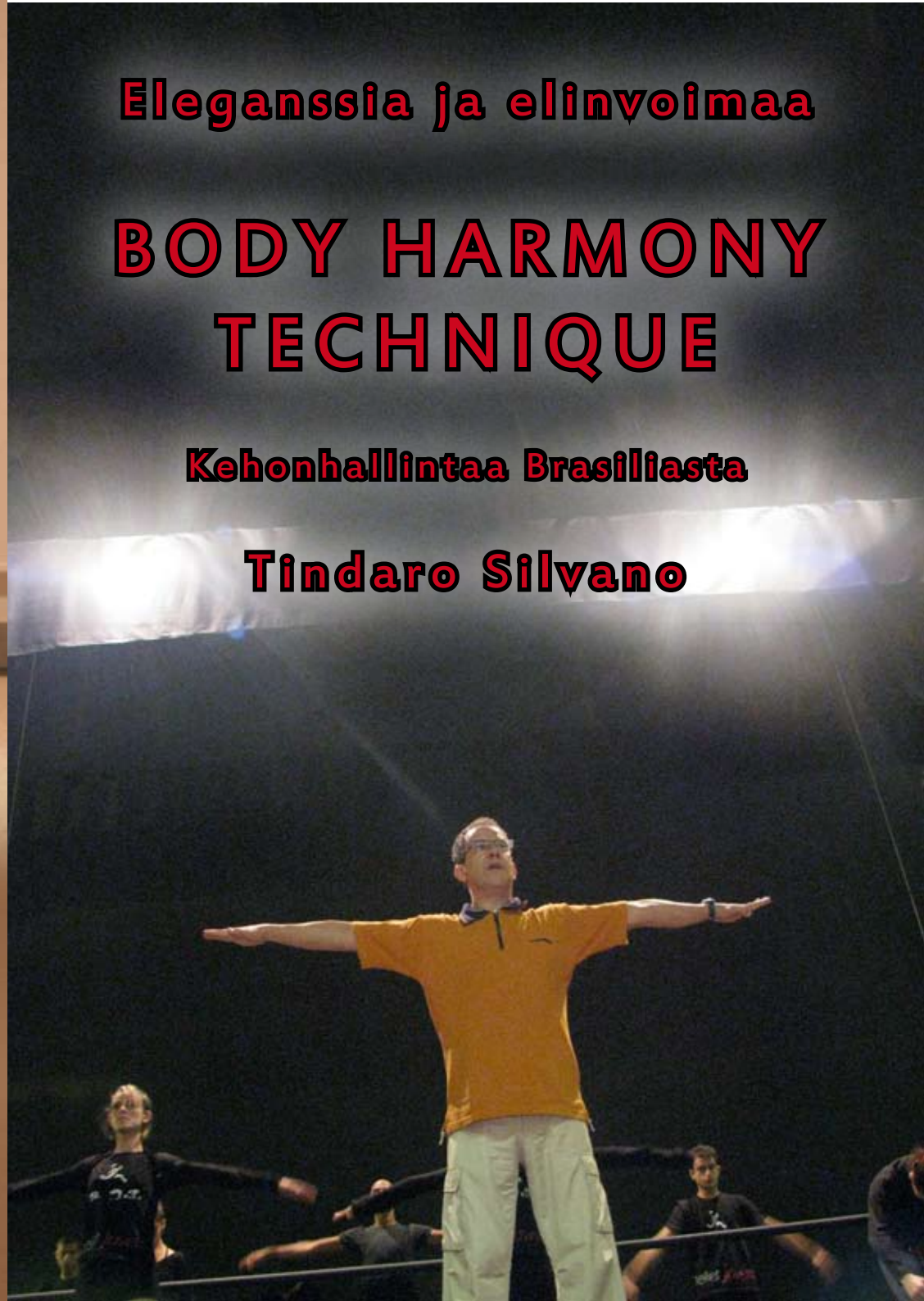
Sanna Mansikkaniemi, assistentti ja yhteyshenkilö Suomessa
Puh: 040 5153 254, s-posti: sanna@mansikkaniemi.com
Lisätietoja www-sivuilla: sanna.mansikkaniemi.com
Tmi K. Rautio-Mansikkaniemi / Kulttuuripalvelut

Eleganssia ja elinvoimaa

BODY HARMONY TECHNIQUE

Kehonhallintaa Brasiliasta

Tindaro Silvano



Body Harmony Technique

- mitä se on?

Se on syvää hengitystä, kauniita ja joustavia liikkeitä, pehmeitä venytyksiä sekä myös energisyyttä ja turvallista omien rajojen etsintää. Se on hyvän olon liikuntaa jonka tarkoituksena on herättää keskustelu kehon ja mielen välille.

Brasilialainen koreografi ja tanssinopettaja Tindaro Silvano yhdistää tunneillaan luovasti eri kehonhallintamenetelmiä omaan pitkään kokemukseensa klassisesta ja modernista tanssista. Pilates, Aleksander-tekniikka, jooga ja Gyrotonics ovat myös Body Harmony Techniquen pohjalla.

Liikkeet ovat kehoystävällisiä, koko kehoa aktivoivia, yllättäviä ja hauskojakin! Osallistujien tarpeet otetaan huomioon niin, että jokaiselle riittää sopivasti haastetta. Tunneilla käytetään mm. isoa jumppapalloa, jumppakuminauhaa ja mattoa.

Tindaro Silvano - kuka?

Tindaro Silvano on Brasilian tunnetuimpia ja pidetyimpiä tanssinopettajia ja koreografeja. Kehoystävällisyys on vahvasti läsnä Silvanon tavassa sekä opettaa tanssia että tehdä koreografiaa. Tältä pohjalta on lähtenyt kiinnostus myös eri kehonhallintatekniikoiden opiskeluun sekä oman sovelluksen kehittämiseen.

Tällä hetkellä Silvano toimii kotikaupunkinsa Belo Horizonten Ballet Jovem -tanssiryhmän taiteellisena johtajana sekä vapaana taiteilijana. Vuosina 1988-1996 hän johti Cia de Dança de Minas Gerais -tanssiryhmää. Hän on tehnyt koreografioita myös monille muille tanssiryhmille, kuten mm. Bahian Baletille. Etelä-Amerikan lisäksi hän on työskennellyt myös Euroopassa ja USA:ssa.

Suomessa hän on opettanut mm. Suomen Kansallisoopperan Ballettioppilaitoksessa. Suurena Suomen ystävänä hän on vierailut maassamme jo useita kertoja!

