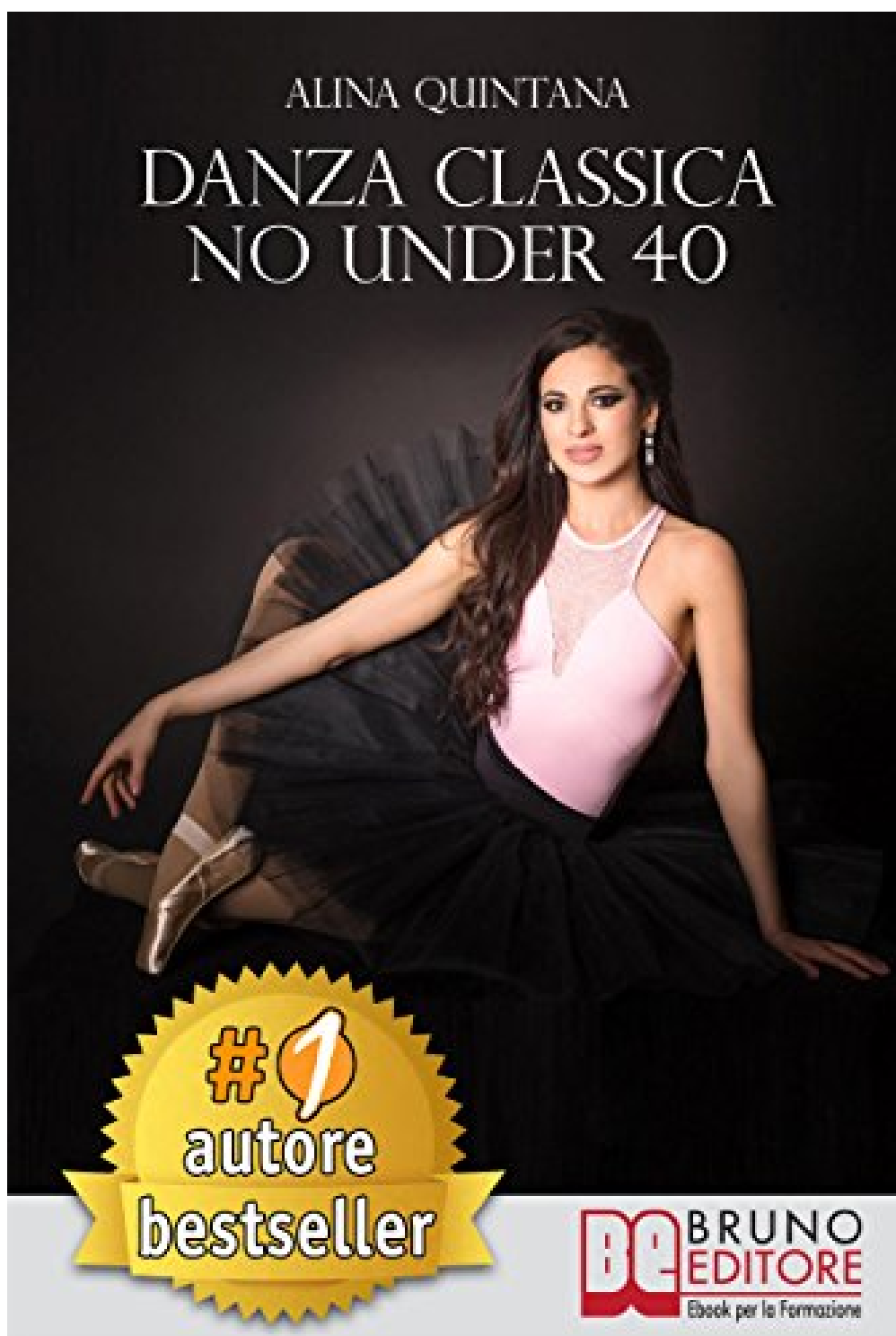


Danza Classica No Under 40: Come Intraprendere Un Percorso
Emozionale Di Danza Classica Per Donne Sopra I 40 Anni



Data di pubblicazione: 12 febbraio 2018

Editore: Bruno Editore

Autore: ALINA QUINTANA

Lunghezza stampa: 139

Lingua: Italiano

Hai mai pensato che la danza classica possa realmente essere in grado di migliorare la tua sicurezza interiore, il tuo portamento e a farti sentire più bella? Se hai più di 40 anni ecco la bella notizia: non hai bisogno di essere una ragazzina per ballare, perché che tu ci creda o meno, puoi intraprendere un percorso di danza classica indipendentemente dalla tua età attuale. Il problema è che noi donne siamo portate il più delle volte ad appesantirci con critiche distruttive, arrivando di conseguenza a perdere la stima di noi stesse e quindi anche la nostra femminilità. Se ti dicessi invece che esiste un mezzo realmente efficace per farti sentire più bella, più sicura e più attraente, ci crederesti? In questo libro, ti spiegherò in maniera dettagliata come intraprendere un percorso emozionale di danza classica per donne sopra i 40 anni, capace di aumentare la tua autostima, la tua femminilità e la tua bellezza.

5 BENEFICI DELLA DANZA CLASSICA

- Come aumentare il tuo benessere attraverso le tue passioni.
- Il segreto per prenderti cura del tuo corpo dopo aver passato i 40 anni.

IL METODO DANZA CLASSICA NO UNDER 40

- Perché il metodo danza classica No Under 40 è efficace anche se non hai mai ballato prima.
- Il motivo per cui un filo di trucco e un corretto abbigliamento sono ingredienti fondamentali per sentirti più sicura.

COME AVERE UNA POSTURA ELEGANTE

- Il vero motivo per cui un' adeguata postura ti rende più affascinante agli occhi degli altri.
- Cosa trasmetti realmente agli altri attraverso un buon portamento.

COME INIZIARE IL VIAGGIO DI TRASFORMAZIONE

- Quali sono i reali benefici della danza classica.
- I consigli per effettuare un warm up efficace anche a casa.

ALLA SCOPERTA DELLA POSTURA ELEGANTE

- L' importanza degli esercizi alla sbarra per assumere una postura elegante.
- Quali sono i veri benefici a livello fisico che derivano dagli esercizi alla sbarra.

COME POTENZIARE LA PROPRIA FEMMINILITÀ

- Come applicare le tecniche della danza classica nella vita di tutti i giorni.
- Il motivo per cui l' impostazione del corpo e la gestualità impattano sugli altri.

DANZA E ALIMENTAZIONE

- Il segreto per avere la giusta dose di energia giornaliera attraverso una sana alimentazione.
- Come assumere correttamente i carboidrati senza eliminarli.

<https://k2s.cc/file/294d057b9c88f/P8Em5a2T3.pdf.rar>