

## LUISA BERTOLUZZA



Segue corsi di sbarra a terra presso la scuola Arte Danza Bologna, si appassiona a questa tecnica di allungamento e allineamento posturale, riconoscendo i benefici della disciplina sia a livello fisico sia a livello mentale.

La sbarra a terra, nata come tecnica di tonificazione corporea e allungamento, si presta ad essere anche un momento di meditazione e riflessione su sé stessi.

I benefici ottenuti sono quindi riconoscibili a livello fisico che a livello interiore.

Ottiene nel Luglio 2015 la certificazione della Zena Rommet Floor-Barre.

Dal Settembre 2015 inizia ad insegnare presso la scuola Arte Danza Bologna, introducendo all'interno della sua lezione elementi di atletica, disciplina che pratica da tempo.

<http://www.floor-barre.org/luisa-bertoluzza.html>