

Oficina de dança do Ventre abre a programação especial da Secretaria de Cultura e Turismo

A atividade é gratuita e podem participar pessoas a partir dos 15 anos

Cedida NO Fabian



Selena Dilber

DA REDAÇÃO

A programação especial para prevenção ao câncer de mama e a conscientização sobre a doença desenvolvida pela Secretaria de Cultura e Turismo de Dracena por meio da Biblioteca Municipal tem início nesta terça-feira, 19, com a Oficina de Dança do Ventre com Selena Dilber, das 18h30 às 19h30. A atividade é gratuita e podem participar pessoas a partir dos 15 anos.

Selena Dilber teve o primeiro contato com a dança do ventre aos 12 anos, desde então, vem se especializando na área com professores nacionais e internacionais, é professora, bailarina e coreógrafa, possui o selo de qualidade em dança do ventre da Khan ele Khalili desde 2003 - casa referência da dança do ventre no Brasil - onde atingiu o nível mais alto, sendo uma bailarina super stars. Participou de diversos concursos onde obteve várias premiações, o mais importante deles foi o Mercado Persa, na qual ficou em primeiro na categoria solo profissional improviso.

De acordo com a

bailarina, professora e coreógrafa, os benefícios da dança do ventre são inúmeros, alguns deles são: elevação da autoestima, autoconhecimento, melhora a postura, circulação sanguínea, tonifica os músculos, ameniza sintomas da TPM ou menopausa, melhora a flexibilidade, auxilia no emagrecimento saudável, relaxa o corpo e a mente. “Quem for participar da oficina, pode esperar uma aula alegre, leve, e um momento de profunda conexão com o que há de melhor em você, além de já sair dançando alguns passos”, adiantou Selena.

Lembrando que todas as atividades têm inscrições limitadas devido ao covid-19, e todos os participantes devem usar máscara.

A Biblioteca Municipal de Dracena fica localizada na rua Santos Dumont, 52, mais informações pelo (18) 3821-8010.

VENDA CONserto

LOCAÇÃO

Casa das Máquinas

ALUGUEL DE EQUIPAMENTOS PARA CONSTRUÇÃO

Container e Betoneira

Andaime

Sapo Compactador

Demolidor 10 K

Demolidor 30 K

Escora de Laje

(18) **3822-2004 / 99721-3884**

Av Washington Luiz, 725. Dracena - SP