



Instituto  
Anandah

*Stiletto*

**MOVIMENTO E SENSUALIDADE**

A modalidade de dança Stiletto se destaca pelo uso de salto alto em suas coreografias o que proporciona movimentos leves, sensualidade e autoconfiança.

O Stiletto nasceu nos Estados Unidos e teve como inspirações divas pop como Beyoncé e Madonna. A criadora da técnica foi a coreógrafa e bailarina Dana Foglia, da Broadway Dance Center .

Nessa dança existe um mix de ritmos e movimentos que envolvem hip hop e jazz.

Essa modalidade vem conquistando mulheres de diversas partes do mundo por explorar a essência feminina de maneira natural, trabalhar a flexibilidade e musculatura.

Percebemos que as dançarinas profissionais, trabalham com salto alto por conta da influência da moda, que sempre esteve presente na vida das mulheres. Toda essa necessidade foi fundamental para a criação e valorização do Stiletto.



## A AULA É DIVIDIDA EM 2 ETAPAS:

### “High Heels”

Aqui você aprende a se manter em cima do salto alto.

Iniciando com movimentos leves, como caminhar, e evoluindo para passos mais avançados.

A intenção nessa etapa é praticar o equilíbrio e as movimentações com o salto.

### “Femmology”

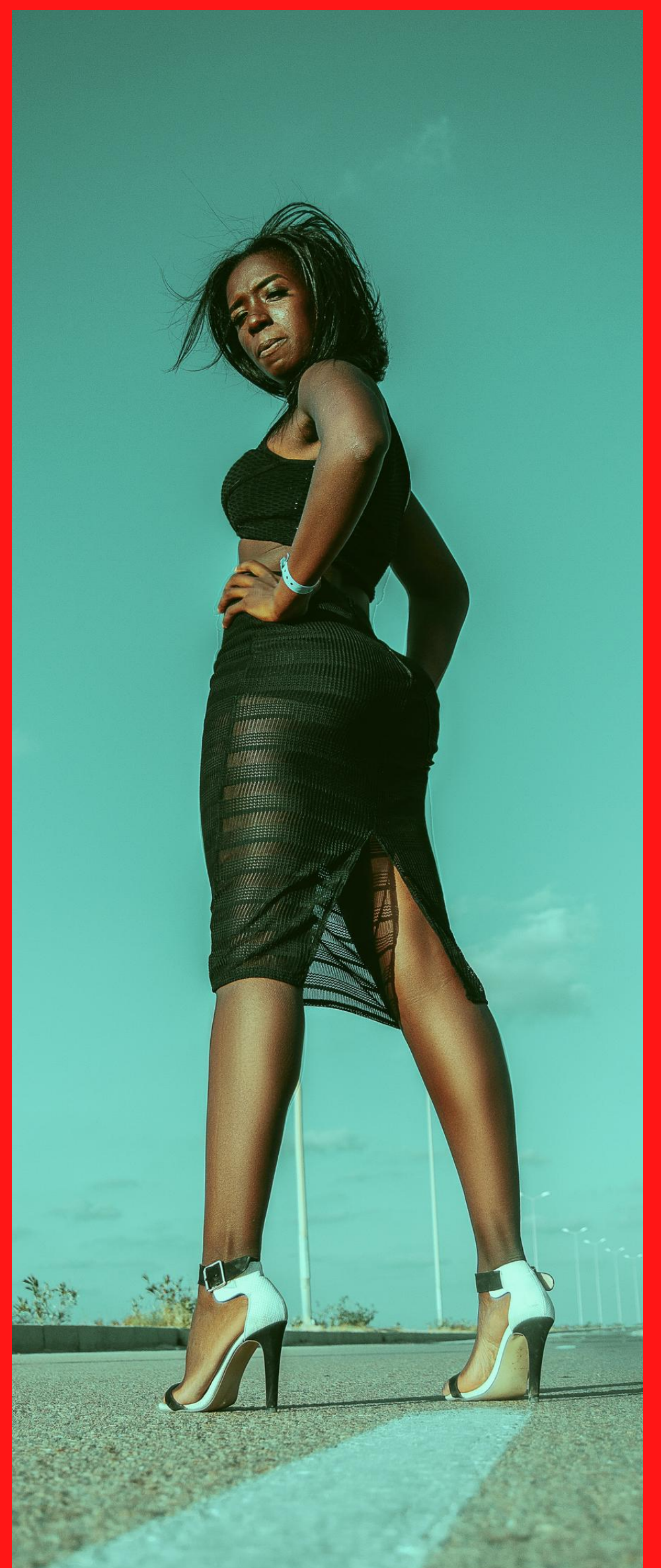
Nessa fase o foco é ensinar a explorar toda a essência feminina, através de um trabalho intenso na musculatura do corpo.

Essa etapa oferece movimentos que trazem a sensualidade e isso transmite alguma mensagem, indo além de passos bem executados.



# CURIOSIDADES

- Os movimentos sutis são explorados, usando quadris, ombros, mãos e pés, trazendo também os movimentos dos cabelos e posturas sensuais.
- Dana Foglia coreógrafa e bailarina, criadora do Stiletto já trabalhou com a Beyoncé.
- A dança teve início no Broadway Dance Center, um famoso estúdio localizado em Nova York (EUA)
- Stiletto é praticado por diversas pessoas sejam homens ou mulheres.



# **Benefícios:**

- **Trabalha a elegância**
- **Ajuda na postura**
- **Desperta a sensualidade e essência feminina**
- **Ajuda no equilíbrio**
- **Flexibilidade**
- **Fortalecimento muscular**
- **Queima calorias**
- **Aumenta a autoconfiança**

Aqui no Instituto Anandah estamos preparados para te atender!

Temos profissionais e estruturas feitas com todo cuidado e carinho que merece.

Aproveite as dicas e se permita experimentar a modalidade Stiletto, seu corpo e mente agradecem e nós ficamos felizes por isso.

**Clique Aqui  
Para Agendar**



[www.institutoanandah.com.br](http://www.institutoanandah.com.br)  
(61) 3046-1890 / 98106-5501