



IN COLLABORAZIONE CON

FREEfall
dance company

OMNIA

LA DANZA A 360°

CORSO DI FORMAZIONE
PER GIOVANI INSEGNANTI IN

DANZA

CONTEMPORANEA

BROCHURE



INDICE DELLA BROCHURE



Chi siamo	p. 3
Corso di formazione in danza contemporanea	p. 4
○ Informazioni generali	p. 5
○ Destinatari e certificazioni riconosciute	p. 6
○ Un percorso di tipo modulare	p. 7
Programma didattico	p. 8
○ I nostri moduli	p. 9
○ Materie: Tecnica e coreografia, Anatomia	p. 10
○ Materie: Metodologia, Musica, Tecniche di supporto	p. 11
○ Materie: Illuminotecnica, Management.	p. 12
Obiettivi generali e prova finale	
Docenti e direzione artistica	p. 13
Costi e procedura di iscrizione	p. 14
Dove siamo, contatti e convenzioni	p. 15
I nostri partner	p. 16

*“La danza è l’unica arte dove
la nostra anima è il nostro corpo”*
Martha Graham



*Trasformare la pratica in **competenza**, la tecnica in **didattica**, il movimento in **professione***

R-evolution Academy nasce come area formativa di R-evolution Studio, con l'obiettivo di costruire percorsi di crescita tecnica, culturale e professionale rivolti a operatori sportivi, insegnanti, educatori del movimento, performer e professionisti interessati ai linguaggi del corpo. La nostra missione è promuovere una formazione seria, accessibile e multidisciplinare, capace di unire metodo, esperienza pratica e riconoscimento professionale. Crediamo in un'idea di formazione che non si limiti alla trasmissione di tecniche, ma che aiuti ogni partecipante a sviluppare consapevolezza, capacità didattica, autonomia progettuale e qualità nella conduzione del lavoro. R-evolution Academy vuole essere un luogo di incontro tra discipline sportive, arti performative, educazione corporea e cultura del movimento: uno spazio in cui formarsi, aggiornarsi e confrontarsi, attraverso percorsi strutturati e occasioni di approfondimento pensate per rispondere alle esigenze reali di chi lavora — o desidera lavorare — nel mondo dello sport, della danza, della performance e della formazione.

Corsi di formazione

I corsi di formazione rappresentano il nucleo principale della nostra offerta. Si tratta di percorsi strutturati, articolati in più moduli, pensati per fornire competenze solide, trasversali e spendibili in ambito professionale. I corsi permettono di accedere a certificazioni riconosciute nell'ambito del sistema sportivo nazionale, grazie alla collaborazione con enti e federazioni riconosciute dal CONI.

Seminari

I seminari sono momenti di approfondimento più brevi e specialistici, dedicati a singole materie, temi tecnici o ambiti disciplinari specifici. Sono pensati per chi desidera aggiornarsi, integrare le proprie competenze o esplorare un argomento particolare senza necessariamente intraprendere un percorso formativo completo.

Workshop

I workshop sono giornate di pratica intensiva condotte da docenti, professionisti e ospiti di rilievo nei rispettivi ambiti. Offrono un'esperienza diretta, concreta e laboratoriale, centrata sull'apprendimento attraverso il corpo, il confronto e la sperimentazione. Sono occasioni preziose per entrare in contatto con approcci, linguaggi e metodologie differenti.

R-EVOLUTION
ACADEMY

FREEFALL
DANCE COMPANY

OMNIA

LA DANZA A 360°

CORSO DI FORMAZIONE
PER GIOVANI INSEGNANTI IN

DANZA

CONTEMPORANEA



Formare l'insegnante contemporaneo



Il corso nasce dalla necessità di formare una nuova generazione di insegnanti di danza contemporanea, capaci di integrare competenze artistiche, pedagogiche, anatomiche e progettuali all'interno della pratica didattica.

La formazione propone un approccio multidisciplinare, in cui tecnica, composizione, musica, consapevolezza corporea e progettazione scenica dialogano costantemente.

L'insegnante contemporaneo non viene formato esclusivamente come trasmettitore di tecnica, ma come figura capace di costruire processi creativi, leggere le dinamiche del corpo, sviluppare metodologie adeguate e creare relazioni consapevoli tra corpo, spazio, suono e scena.

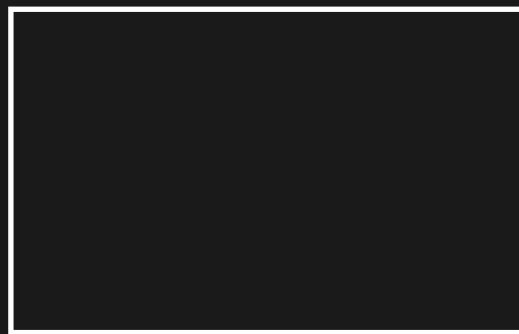
Il percorso intende fornire ai partecipanti strumenti concreti per progettare, condurre e adattare una lezione di danza contemporanea, con attenzione alle diverse età, ai diversi livelli di esperienza e ai differenti contesti didattici.

Particolare rilievo viene dato alla capacità di trasformare la pratica corporea in metodo, e il metodo in una proposta formativa chiara, coerente e professionale.



Il corso alterna momenti pratici, teorici e laboratoriali, attraverso:

- lezioni pratiche di tecnica contemporanea;
- costruzione di una lezione di danza contemporanea;
- laboratori di ricerca e composizione;
- studio della relazione tra musica e corpo;
- osservazione metodologica;
- simulazioni di insegnamento;
- progettazione di lezioni e percorsi didattici;
- elementi di anatomia funzionale e prevenzione degli infortuni;
- aspetti organizzativi e professionali legati al lavoro dell'insegnante.



A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a **giovani insegnanti** all'inizio del loro percorso didattico, **studenti** provenienti da corsi professionali di danza, **aspiranti insegnanti** di danza che desiderano approfondire la danza sotto ogni punto di vista.

È richiesta una preparazione tecnica di base/intermedia nella danza contemporanea.

Il numero limitato dei partecipanti permetterà un accompagnamento personalizzato, un lavoro approfondito e un confronto pratico tra i partecipanti e i docenti.

PERCORSO MODULARE

Il corso di formazione “OMNIA – La danza a 360°” è pensato come un percorso modulare, flessibile e progressivo. I partecipanti potranno scegliere se frequentare l'intero corso annuale oppure iscriversi a singoli moduli formativi, in base ai propri interessi, alle proprie esigenze professionali e al livello di approfondimento desiderato.

La frequenza dei singoli moduli consente di partecipare a specifiche aree di studio del percorso, approfondendo materie mirate come tecnica contemporanea, composizione, anatomia applicata alla danza, musica, metodologia, illuminotecnica, tecniche di supporto o management. Questa formula è pensata per chi desidera aggiornarsi su uno o più ambiti specifici, integrare la propria formazione o vivere un'esperienza intensiva senza frequentare l'intero corso.

Al termine di ciascun modulo frequentato, verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura di R-evolution Studio SSD S.r.l. e Freefall Dance Company ETS, relativo al modulo effettivamente svolto.

La struttura modulare permette inoltre di costruire il proprio percorso formativo in modo progressivo. Chi frequenta soltanto alcuni moduli in una determinata edizione del corso potrà completare i moduli mancanti in una successiva edizione, fino al raggiungimento del monte ore e del percorso

formativo complessivo richiesti per accedere alla certificazione finale.

La frequenza dell'intero corso, anche se completata attraverso più edizioni successive, permette infatti di accedere al percorso completo di formazione per insegnanti di danza contemporanea. In questo caso, i partecipanti avranno preso parte a tutti i moduli previsti dal programma, sviluppando una preparazione organica e multidisciplinare che integra pratica, didattica, metodologia, consapevolezza corporea, progettazione scenica e competenze professionali.

Coloro che completeranno l'intero percorso e tutte le attività previste riceveranno, oltre agli attestati rilasciati dagli enti organizzatori, anche il certificato di partecipazione rilasciato tramite CSEN e ACSI, enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI.

In questo modo, il corso offre due possibilità distinte ma complementari: da un lato la libertà di approfondire singoli moduli specifici, dall'altro la possibilità di intraprendere un percorso completo e certificato, anche in forma progressiva, pensato per chi desidera strutturare in modo più solido e professionale la propria formazione nell'insegnamento della danza contemporanea.



PROGRAMMA DIDATTICO

MODULI E MATERIE



MODULO PRIMO

26 - 27 settembre 2026

- ♦ Tecnica e coreografia
- ♦ Metodologia
- ♦ Tecniche di supporto

17 - 18 ottobre 2026

- ♦ Tecnica e coreografia
- ♦ Musica
- ♦ Illuminotecnica

MODULO SECONDO

31 ott. - 01 novembre 2026

- ♦ Tecnica e coreografia
- ♦ Tecniche di supporto
- ♦ Management

14 - 15 novembre 2026

- ♦ Metodologia
- ♦ Anatomia
- ♦ Tecniche di supporto

MODULO TERZO

05 - 06 dicembre 2026

- ♦ Tecnica e coreografia
- ♦ Anatomia
- ♦ Tecniche di supporto

27 - 28 dicembre 2026

- ♦ Tecnica e coreografia
(con **Vincenzo Capasso**)
- ♦ Tecniche di supporto

MODULO QUARTO

16 - 17 gennaio 2027

- ♦ Tecnica e coreografia
(con **Francesco Annarumma**)
- ♦ Tecniche di supporto

13 - 14 febbraio 2027

- ♦ Tecnica e coreografia
- ♦ Musica

MODULO QUINTO

27 - 28 febbraio 2027

- ♦ Tecnica e coreografia
- ♦ Tecniche di supporto

20 - 21 marzo 2027

- ♦ Tecnica e coreografia
- ♦ Anatomia applicata alla danza
- ♦ Tecniche di supporto
- ♦ Musica online

MODULO SESTO

17 - 18 aprile 2027

- ♦ Tecnica di supporto
- ♦ Anatomia
- ♦ Illuminotecnica

01 - 02 maggio 2027

- ♦ Esami

MATERIE DI STUDIO

○ TECNICA E COREOGRAFIA

Docenti: Francesco Annarumma, Vincenzo Capasso, Sara Marinelli

Argomenti

- ◆ Tecnica contemporanea
- ◆ Analisi della struttura di una lezione di danza contemporanea
- ◆ Respirazione
- ◆ Dinamiche del peso
- ◆ Release technique
- ◆ Floorwork
- ◆ Utilizzo dello spazio
- ◆ Composizione
- ◆ Costruzione del materiale coreografico

Obiettivi

- ◆ Saper strutturare una lezione di danza contemporanea
- ◆ Acquisire strategie per la gestione della classe e del lavoro di gruppo
- ◆ Sviluppare autonomia nella progettazione delle lezioni e delle performance coreografiche
- ◆ Adattare la didattica alle diverse fasce di età e livello
- ◆ Integrare tecnica, interpretazione e ricerca nella pratica didattica
- ◆ Utilizzare pratiche di improvvisazione come strumento didattico e creativo

○ ANATOMIA APPLICATA ALLA DANZA

Docenti: Annamaria Salzano

Argomenti

- ◆ Scheletro - rachide cervicale, dorsale, lombare, sacrale, curve fisiologiche della colonna vertebrale, cranio, arti superiori e inferiori
- ◆ Articolazioni - cenni tipologici, movimenti fisiologici, cingolo scapolare, bacino, concetti di en dehors e en dedans, ginocchio, caviglia, piede, movimenti fisiologici articolari applicati alla danza, cenni sulla composizione muscolare, gruppi muscolari della testa e del tronco, gabbia toracica, muscoli degli arti inferiori e superiori, diaframma nella danza, cenni sull'apparato respiratorio, respirazione costale, respirazione diaframmatica, respirazione nella danza, movimenti fisiologici muscolari applicati alla danza
- ◆ Meccanica - Assi e piani anatomici
- ◆ Assi e piani nella danza - suddivisione della sala danza, movimento nello spazio attorno ai piani

Obiettivi

- ◆ Approfondire l'anatomia dell'apparato locomotore
- ◆ Affrontare le basi della biomeccanica e della fisiologia articolare
- ◆ Fornire un valido supporto teorico-pratico all'insegnamento della danza contemporanea



○ METODOLOGIA

Docente: Jacqueline Bulnes

Argomenti

- ◆ Si esploreranno i principi della danza moderna e contemporanea attraverso le tecniche di Graham, Limon, Cunningham e Horton, integrando strumenti di analisi del movimento e di composizione ispirati al Laban Movement Analysis, alla Release Technique e ad altre pratiche contemporanee
- ◆ Contesti storici e approfondimenti teorici

Obiettivi

- ◆ Offrire ai giovani insegnanti strumenti utili ad arricchire il proprio bagaglio tecnico e artistico
- ◆ Acquisire una conoscenza approfondita del vocabolario inerente il movimento, della filosofia artistica e dell'approccio tecnico di ciascuna metodologia, attraverso un percorso che unisce applicazione pratica e studio analitico

○ MUSICA

Docente: Barbara Cocconi

Argomenti

- ◆ Studio della terminologia musicale generale
- ◆ Studio degli elementi legati alla dimensione temporale della musica, attuato sia a livello percettivo che nella scrittura (pulsione, metro, ritmo, durate e pause, altri segni di scrittura)
- ◆ Esercitazioni pratiche sul ritmo (attraverso la voce parlata e la body percussion)
- ◆ Analisi uditiva dei brani musicali: forma, principi compositivi fondamentali, discriminazione e riconoscimento di elementi/strutture musicali, tipi di texture/scrittura musicale
- ◆ Osservazione di spartiti e partiture musicali

Obiettivi

- ◆ Fornire ai partecipanti gli strumenti terminologici e tecnico-pratici per una gestione consapevole della musica nel lavoro con la danza

○ TECNICHE DI SUPPORTO

Docente: Eleonora Cantarini

Argomenti

- ◆ Coordinazione dinamica delle strutture articolari, muscolari e scheletriche: attivazione e funzionamento della muscolatura profonda
- ◆ Core stability e Bandha: controllo del centro e rinforzo dei muscoli stabilizzatori del tronco (addome, dorsali e pavimento pelvico)
- ◆ Stretching assistito e passivo: tecniche di apertura e mobilizzazione del bacino e delle anche. Allungamento prolungato, dinamico e consapevole
- ◆ Tecniche di respirazione per un migliore ascolto del corpo, un miglior rilascio delle tensioni fisiche ed emozionali
- ◆ Utilizzo di asana specifiche per il defaticamento, l'allungamento della colonna e per alleviare le infiammazioni da sovraccarico

Obiettivi

- ◆ Migliorare la flessibilità e la postura
- ◆ Prevenire infortuni
- ◆ Garantire stabilità, equilibrio e reattività nel movimento
- ◆ Aumentare la resistenza, gestire la fatica e accelerare i tempi di recupero
- ◆ Calmare il sistema nervoso prima di una performance
- ◆ Acquisire la capacità di coordinare il respiro con il movimento

○ ILLUMINOTECNICA

Docente: Massimiliano Monsù

Argomenti

- ◆ Apprendimento dei corpi illuminanti teatrali convenzionali
- ◆ Introduzione del led nei corpi illuminanti; vantaggi e svantaggi nel teatro e negli spettacoli
- ◆ Breve storia dei motorizzati dal live al teatro
- ◆ Introduzione sui vari sistemi di controllo
- ◆ Utilizzo dei corpi illuminanti dal montaggio al puntamento
- ◆ Pratica sulle varie tipologie di fari
- ◆ Apprendimento dei vari cablaggi, ganci e sicurezze
- ◆ Basi di programmazione con prova tecnica

Obiettivi

- ◆ Maturare una conoscenza adeguata dei sistemi di illuminazione
- ◆ Maturare competenze basiche sul montaggio, il cablaggio e la programmazione del materiale illuminotecnico

○ MANAGEMENT

Docente: Arianna Giovannoni

Argomenti

- ◆ Costruzione dell'identità professionale dell'insegnante
- ◆ Comunicazione, personal branding e valorizzazione del profilo artistico
- ◆ Promozione di corsi, laboratori, workshop ed eventi
- ◆ Strategie per attrarre nuovi allievi, fidelizzare la comunità e costruire relazioni professionali
- ◆ Organizzazione e sostenibilità di un progetto didattico, artistico o formativo

Obiettivi

- ◆ Comunicare in modo professionale e coinvolgente
- ◆ Valorizzare la propria identità artistica
- ◆ Promuovere corsi ed eventi con strategia
- ◆ Utilizzare i social media con metodo
- ◆ Sviluppare strategie di acquisizione allievi
- ◆ Costruire un piano concreto di crescita professionale

OBIETTIVI GENERALI E PROVA FINALE

Al termine del percorso, i partecipanti avranno acquisito strumenti pratici e metodologici per strutturare una lezione di danza contemporanea, costruire un riscaldamento funzionale, utilizzare pratiche di improvvisazione e applicare principi di anatomia, postura e prevenzione dei sovraccarichi.

Saranno inoltre in grado di integrare musica, ritmo ed elementi tecnici della scena all'interno della didattica, valorizzando la propria identità artistica e professionale in modo consapevole e strategico.

Il percorso si concluderà con una valutazione finale articolata in una prova pratica di conduzione, un colloquio teorico sulle discipline affrontate e la presentazione di un elaborato progettuale o metodologico.

Al termine del corso saranno rilasciati l'attestato di frequenza, la certificazione delle ore svolte e la valutazione finale delle competenze acquisite.

I NOSTRI DOCENTI



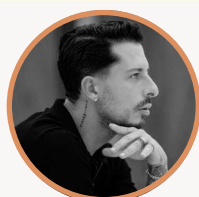
Sara Marinelli

Direttrice del corso
Freefall Dance Company



Eleonora Cantarini

Tecniche di supporto
Ballerina, Freefall Dance Company



Francesco Annarumma

Tecnica e coreografia
Freelance, direttore della Compagnia Annarumma Dance



Vincenzo Capasso

Tecnica e coreografia
Korper school



Jacqueline Bulnes

Metodologia della danza contemporanea
Martha Graham, Jose Limon, Dance Theatre of Harlem,
NY Merce Cunningham Trust, Teatro dell'Opera di Roma



Annamaria Salzano

Anatomia applicata alla danza
Scuola di danza Teatro dell'Opera di Roma



Barbara Cocconi

Musica
Fondazione Nazionale della Danza, Compagnia Aterballetto



Massimiliano Monsù

Illuminotecnica
Freelance, Music Boulevard. Future Wave



Arianna Giovannoni

Management
Docente, specialista in comunicazione digitale

TARIFFARIO DEL CORSO

- | | |
|---|------------------|
| ○ Corso completo
(comprende tutti i 6 moduli previsti dal programma) | 1590€ |
| ○ Modulo singolo
(a scelta tra i 6 moduli previsti) | 325€/cad. |
| ○ Modulo illuminotecnica
(sezioni di illuminotecnica comprese nel primo e nel secondo modulo) | 140€ |

PROCEDURA DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Per completare l'iscrizione al corso di formazione "OMNIA – La danza a 360°" è necessario seguire due semplici passaggi:

1. Compilazione del modulo di iscrizione

Il primo passaggio consiste nella compilazione del form online, disponibile al seguente link:

<https://forms.gle/N7SvtR6YeShgUSsw7>

2. Pagamento tramite bonifico bancario

Dopo aver compilato il form, sarà necessario effettuare il pagamento tramite bonifico bancario alle seguenti coordinate:

Intestatario: R-EVOLUTION STUDIO SSD SRL
IBAN: IT27A0306909606100000174552
Banca: Intesa Sanpaolo

Nella causale del bonifico è importante indicare chiaramente:

- nome e cognome del partecipante;
- modulo o moduli che si intendono frequentare, oppure la dicitura "corso completo".

L'iscrizione sarà considerata completata solo dopo la compilazione del form e la ricezione del pagamento. In caso di iscrizione a più moduli o all'intero percorso, si raccomanda di indicare con precisione nella causale tutte le attività formative scelte, o di scrivere all'organizzazione per specificare il percorso formativo che si intende affrontare.

Per eventuali dubbi sulla procedura di iscrizione, sulla scelta dei moduli o sulle modalità di pagamento, è possibile contattare l'organizzazione prima di effettuare il bonifico.

SEGUICI SUI NOSTRI CANALI



Direzione del corso

Sara Marinelli, direttrice del corso

T. 338 998 7732

Sede legale e operativa

SS Flaminia, km. 147 - 06039, Trevi (PG)

T. 334 855 0876

M. info@r-evolution.eu

Convenzioni

- ♦ Hotel Italia
Piazza Giacomo Matteotti, 12
Foligno (PG), 06034
T. 0742 350 412

Prenotazioni online sul nostro sito web

<https://r-evolution.eu/omnia-la-danza-a-360/>

Prenotazioni gruppi e scuole

T. 334 855 0876

M. info@r-evolution.eu

