

Sabrina Lucido

Pilates ~ Studio Reformer

Danza Classica

Propedeutica della Danza 1



Insegnante, danzatrice, coreo-regista, laureata e specializzata in Danza Contemporanea presso l'Accademia Nazionale di Danza di Roma con una tesi sperimentale di Pilates e Movimento Creativo per bambini.

Psicologa, laureata con lode presso l'università "La Sapienza" di Roma, si è formata in Movimento Creativo, Metodo Garcia-Plevin, ed è socia fondatrice dell'Associazione che ne promuove la diffusione.

Iscritta all'Albo della Regione Lazio degli Psicologi, dal 2014 è iscritta al registro nazionale SIAF con il titolo di Counselor Professional.

Da diversi anni si interessa di anatomia del movimento e tecniche bio-meccaniche di supporto alla danza, connesse alla dimensione umana e psicologica del danzatore.

Nel 2016 completa la sua formazione divenendo terapeuta manuale del metodo G.D.S sulle catene muscolari, approfondendo il suo percorso di studi anatomici e psico-comportamentali.

Istruttrice certificata Matwork e studio Polestar® pilates, tiene corsi di Pilates di gruppo e come personal trainer sia a corpo libero che con i grandi attrezzi, lavorando a 360 gradi su psiche, postura e movimento.

Nell'anno accademico 2013-2014 è docente di Propedeutica della Danza presso l'Accademia Nazionale di Danza e docente di Tecnica della Danza Contemporanea presso il Liceo coreutico di Arezzo. Dal 2014 al 2017 è docente di Tecnica della Danza Contemporanea presso il Liceo coreutico D.A. Azuni di Sassari.

Dal 2010 è presidente dell'Associazione Màngana di Roma.

Attualmente è docente di "Propedeutica della danza classica" nel Biennio di specializzazione in Danza Classica presso l'Accademia Nazionale di Danza e docente per i corsi dei bambini all'interno del progetto "EducaANDO in Danza", presso il medesimo istituto.