

## Ramona in Cucina

### Una Fashion Victim del Food

## Alimenta la tua danza al Roma Dance Show

🕒 [MAGGIO 7, 2015](#) [MAGGIO 6, 2015](#) 👤 [RAMONAINCUCINA](#) 💬 [LASCIA UN COMMENTO](#)



Si sa, i ballerini hanno dei fisici invidiabili vuoi per il duro allenamento vuoi per la dieta che seguono...si, ma che dieta seguono? Se siete appassionati di danza e curiosi food addict non vi rimane che seguire le loro performance da **venerdì 8 a domenica 10 maggio prossimi** durante la kermesse romana dedicata alla **Danza e al Food** che contagerà, con la sua energia dirompente, molteplici aree urbane della metropoli e approfondirà il tema alimentazione durante una serie di tavole rotonde.

Infatti, in occasione dell'Expo 2015, la seconda edizione del **Roma Dance Show** avrà come **tema dominante il connubio tra la passione per il buon cibo e quella per la danza**, adottando come filo conduttore il concept **Nutrirsi Bene per Danzare Meglio** e proponendo delle **tavole rotonde dove parlare di danza e corretta alimentazione**.

Gli appuntamenti con la nutrizione sono tre e si terranno sabato **8 maggio all'Auditorium del Massimo** (Via Massimiliano Massimo 1):

–**alle ore 11.30 “Nutrizione e Integrazione”** sull'importanza di una sana nutrizione e della corretta integrazione per il ballerino e non, con **Dott. Dario Dima**, Laurea in scienze Biologiche, Master in Alimentazione e nutrizione umana e scuola di integrazione nello sport

–**alle 15.30 “La colazione equilibrata nella danza”**, Perché la colazione é considerata da sempre il pasto più importante e come renderla equilibrata per dare i giusti nutrienti al corpo, conduce **Mara Cirillo**, Economa Dietista e personal trainer

–**alle 18.00 “Danza e Nutrizione”**, l'importanza della corretta nutrizione per migliorare la performance, nel ballerino e nell'atleta in generale con la conduzione del **dott. Roberto Vicinanza**, Medico chirurgo, Dottore di ricerca in medicina molecolare, dottore in geriatria e gerontologia presso il dipartimento di scienze cardiovascolari, respiratorie, nefrologiche e geriatrica. Policlinico Umberto I Sapienza Università di Roma.





(<https://ramonaincucina.files.wordpress.com/2015/05/roma-dance-show-2015-img-quadrata1.jpg>)

Ovviamente il tema dominante della seconda edizione del Roma Dance Show, manifestazione ad **ingresso libero** ideata e prodotta da **Luca Amitrano**, è la danza che quest'anno **coinvolgerà una serie di spazi inusuali all'interno del quartiere Eur della Capitale**.

Tre giornate a passo di danza per godere delle straordinarie **performance di breakers** nelle **stazioni metropolitane di Eur Fermi, Laurentina e Piramide**, per assistere alle coinvolgenti battaglie della **danza urbana freestyle** e alle **Finali dei Campionati Nazionali di Danza Moderna CSEN all'interno del PalAtlantico**, ma anche per partecipare ai **contest giovanili di hip hop** organizzati dall'**IDA** (International Dance Association) e al **DANCING SHOW**, concorso per **baby-danzatori dai cinque anni in su all'Auditorium del Massimo**, o (nella stessa sede) al **GALA** dedicato ai giovani talenti della danza classica (in età compresa tra i 10 e 14 anni). Per genitori e figli spazio anche a **lezioni di danza gratuite curate dallo IALS**, all'interno del **Ferratella Sporting Club**.

Imperdibile il **MOVE ON BATTLE**, la **sfida di freestyle di danze urbane 5 vs 5** realizzata in collaborazione con **Angloamerican School of English**, che **offre la possibilità di volare negli Stati Uniti per ballare divertendosi**, all'insegna della buona musica. Preziosa occasione anche per gli amanti di **ITALIA'S GOT TALENT**: i recruiters del fortunato programma televisivo hanno scelto il Roma Dance Show per la **selezione dei migliori performer da provare per la prossima stagione**.

Dulcis in fundo, **l'Evento DOMINO#3**: nato dalla necessità e dalla voglia di promuovere l'offerta coreografica presente in Italia. Si tratta di una performance che vede esibirsi in una sola notte, presso lo **Spazio Novecento**, i migliori esponenti di danza, musica, arti figurative, clubbing e fashion exhibition.

(per orari e luoghi consultare il sito <http://www.romadanceshow.it> (<http://www.romadanceshow.it>))



(<https://ramonaincucina.files.wordpress.com/2015/05/schermata-2015-05-06-alle-15-53-311.png>)

In questi tre giorni Web e territorio urbano saranno uniti in real time attraverso la piattaforma **SHOW ON**, la prima community virtuale ON AIR di produzione tutta italiana, nata nel 2012 da un'intuizione creativa dello stesso Amitrano, che, proprio nell'ambito del Roma Dance Show, **lancerà la nuova APP per smarthphone**.

Una maratona di movimento e innovazione tecnologica, dunque, indirizzata su eclettici livelli e grandiose potenzialità sociali, un grande stimolo per l'ambiente artistico, con la finalità di far emergere un Made in Italy degno di nota il cui input è **smuovere, scrollare, sollecitare!**

📍 **DOVE** ➤ **ALIMENTAZIONE E DANZA, ROMA DANCE SHOW** (<http://www.romadanceshow.it> (these-ads/))

[BLOG SU WORDPRESS.COM.](#) | [THE MOTIF THEME.](#)

✚ [Iscriviti](#)