

# O prazer da dança para manter a forma

Ritmos árabes, flamenco e funk surgem como opções para quem quer fugir da musculação

Ana Lúcia Borges

**M**ichelle Terra nunca teve muita paciência para passar horas malhando em aparelhos de musculação. Frequentava academias para corrigir um problema crônico de postura, mas não conseguia resultados. Quando se inscreveu em aulas de dança do ventre, abandonou de vez bicicletas ergométricas e demais engenhocas dos templos da malhação.

— Dança do ventre é a atividade mais completa que encontrei. Mexe com todo o meu corpo e com a mente. Em menos de três meses de prática, consegui recuperar minha boa postura — garante.

Para Laila Rachid, professora de Michelle no Instituto La Bayadère, os benefícios da dança são infinitos:

— É uma aula aeróbica completa, na qual perdemos muitas calorias. Além disso, a dança do ventre ajuda a mulher a desabrochar, aguça a feminilidade e eleva a auto-estima.



André Teixeira

LAILA RACHID (à direita) ensina os mistérios da dança do ventre

Como Michelle, muita gente vê na dança uma opção para fugir da tortura da malhação. O flamenco, ritmo forte e marcante, também é uma maneira agradável de manter a forma. Quem explica é a professora Eliane Carvalho, advogada que largou a carreira para ensinar a arte do balé espanhol nas academias Dalal Achcar e Dançarte.

— O principal benefício do

flamenco é que, quando se dança, o corpo é motivado pelo prazer. Dá vontade de cuidar dele — explica Eliane.

Segundo ela, a modalidade não exige uma forma física ideal, mas tem movimentos vigorosos.

— E há algo de lúdico. Mexe-se muito com as mãos, o que dá um toque mágico às coreografias. ■



Arthur Max

ELIANE CARVALHO, professora de flamenco: a dança trabalha o corpo

*Duas maneiras de se deliciar com o melhor da cozinha italiana: vir à Fattore ou pedir pelo telefone.*

Conheça o melhor delivery da Zona Sul clicando em

[fattoreonline.com.br](http://fattoreonline.com.br)  
Mais Delivery: mais opções que nunca!



Rua Farani, 4 (esq. Praia de Botafogo)

Mantendo a tradição da casa e a excelência de seus produtos e serviços, a Fattore vem acrescentar mais uma delícia: a mais famosa comida a quilo de Botafogo. Agora com um delivery ainda mais eficiente e interativo. É só clicar e receber em casa as melhores opções da inigualável cozinha italiana.

- Rodízio de massas
- Comida a quilo
- Pizzaria
- Salão para aluguel (festas e convenções)

**Fattore**

Delivery 551-5500