

Elena

flexibilidad



### Taller de Flexibilidad, por Elena

El estiramiento es un conjunto de ejercicios destinados a desarrollar la flexibilidad del cuerpo. Los estiramientos ayudan a mejorar la salud y a mantenerse siempre en buena forma física, además de ayudar a lograr flexibilidad en el cuerpo, da libertad de movimiento, reduce el riesgo de lesiones musculares tanto en el proceso de entrenamiento como en la vida cotidiana, y ayuda en la corrección y corrección gradual de la postura. Un buen estiramiento no solo es agradable, sino también bueno para la salud.

En mis entrenamientos trabajamos

- La mejora de todo el cuerpo
- Fortalecimiento de la espalda
- Estirar el hilo longitudinal y transversal
- Movilidad de talón para construir una buena base postural

### Biografía de la artista

Me llamo Elena, soy de Ucrania y ahora vivo en Barcelona.  
Bailo desde los 3 años.

8 años de ballet, actuó en «El rey león», «Blancanieves y los siete enanitos», «Pulgarcita».

4 años como bailarina contemporánea en la escuela de danza de Vlad Yama.

Participó en concursos en diferentes ciudades, Festival Ucraniano Colores de la Infancia 2017, Stanislaviv dance festival, Feel the beat festival 2018, Art Dance 2018.  
Stanislaviv dance festival, y ganó premios.

Antes de mudarme a Barcelona, trabajé con niños para el entrenamiento de gimnasia rítmica y enseñé danza clásicas a niños y jóvenes en el Dream Athletic Club.

También estudio en la Southern Ukrainian National Pedagogical University K. D. Ushinsky, 3er curso de la Facultad de Coreografía.

### Contacto:

Elena Davidoglo  
@elena\_davidoglo  
Tel.: +34 671188375

