

# Santa Flavia, Carolyn Smith al Domina Zagarella Sicily per il Sensual Dance Fit Tour

Autore: Redazione

Data: 17 Giugno 2022



Si chiude in **Sicilia**, al [Domina Zagarella di Santa Flavia](#) (Palermo) il tour che coinvolge insegnanti ed allieve di SDF, **Sensual Dance Fit**, il programma di danza e motivazione creato da **Carolyn Smith** seguito da oltre diecimila donne in tutta Italia per condividere femminilità e fiducia in se stesse. L'evento prende vita dalle 12 alle 16, domani sabato 18 giugno.

Otto le tappe del Red Carpet Tour: Milano, Torino, Bari, Pescara, Roma, Arezzo e Treviso prima dell'ultima data in Sicilia che si tiene, per l'appunto, sabato 18 presso gli spazi di [Domina Zagarella Sicily](#) in Strada Statale 113 a Santa Flavia.

Il tour ha toccato le principali città italiane dove sono già attive cento trenta scuole del progetto; oltre diecimila le donne di tutte le età che partecipano ai corsi ideati dalla nota dance coach internazionale e presidente di giuria dello show televisivo **Ballando con le stelle** del sabato sera su *Rai Uno*.

# Il progetto SDF

“[Sensual Dance Fit](#) – spiega Smith – “è nato in origine per rispondere alle fatiche del mio percorso oncologico. Desideravo ritrovare me stessa, la mia femminilità, la coordinazione e la grazia che spettano ad ogni donna e, in particolare, ad una danzatrice. Dopo un lungo periodo di tempo di riflessione su quello che potevo fare per dopo un lungo e forzato stop, ho deciso di ritornare nel mio studio di ballo e l’idea ha preso forma”.

Dal 2015, quando ricevette la prima diagnosi di [tumore al seno](#), Carolyn era stata costretta ad un percorso di cure e riposo. Poi, nel dicembre del 2016, l’idea di creare qualcosa. “Lo sostengo da sempre: la danza si rivela un potentissimo guaritore capace di risolvere numerose problematiche che la vita porta. Iniziai a creare qualcosa ad hoc solo per me, tenendo conto delle difficoltà e dei limiti cui ero sottoposta”, racconta.

Uno specchio ed una sedia. Niente altro. Le prime coreografie di quel progetto embrionale apparivano già fonte inesauribile di nuove idee. “Un progetto nato come risorsa personale” – sottolinea l’artista – “che pian piano prendeva forma dando risultati straordinari. Benefici immediatamente tangibili, non solo a livello fisico, ma anche a livello emotivo e psicologico”.

Da qui l’idea di voler condividere i primi risultati e l’invito rivolto ad un primo gruppo di amiche padovane a provare le coreografie dagli effetti taumaturgici. Sono bastate poche lezioni per comprendere che l’impatto del neonato progetto avrebbe potuto essere più vasto di quello immaginato.

“L’intruso, come io sono solita definire la malattia” – afferma sorridendo Carolyn – “aveva avuto libero accesso nel mio corpo senza invito e mi aveva creato diversi problemi. Ma non potevo accettarlo. Ero e sono fermamente convinta che ogni donna ospiti dentro di sé un intruso: una relazione che non funziona bene, un lavoro stressante, difficoltà economiche, problemi di salute. Criticità che la vita propone senza preavviso. Barriere ed inciampi arrivano e non è giusto dar loro spazio; ogni donna ha diritto di liberarsi del proprio intruso e di ritrovare se stessa”.

Marilyn Monroe position, Vogue Passion, Flamenco Fire... un susseguirsi di eleganti passi di ballo e delicati movimenti delle braccia si muovono in armonia con lo sguardo puntato diritto verso l’immagine riflessa nello specchio. Un percorso fuori dagli schemi, di crescita e motivazione vissuto giorno per giorno. Unica compagna, la sedia, un sostegno inusuale e sicuro.

Sulla base di questa consapevolezza e dei risultati oggettivi del programma, nel febbraio del 2017 inizia la maratona di condivisione iniziando con cinque scuole di ballo scelte per prime sul territorio italiano. Un progetto pilota che porta immediatamente risultati incredibili e che oggi – a distanza di pochi anni, conta oltre centotrenta scuole in tutta Italia con oltre diecimila allieve di tutte le età.

Le realtà di Sensual Dance Fit sono molteplici: dalla grande metropoli alla cittadina di provincia. Un successo spontaneo quanto rapido. Un “miracolo non programmato” secondo Carolyn, che si manifesta su tutte le “sue donne”.

Risultati tangibili e spesso inaspettati: “Una postura più elegante è già un modo per affrontare il mondo con una migliore attitudine, e aumentare la propria autostima. Tra le mie ladies c’è chi, ad esempio, ha iniziato finalmente a truccarsi, chi ha rinnovato il proprio guardaroba, chi ha osato con i tacchi alti” – rivela l’artista – “Ma c’è anche chi ha trovato lavoro, nuovi amici o un partner di vita. L’importante è ricentrarsi, crederci ed essere determinate”.

Questo perché Sensual Dance Fit è uno stile di vita il cui effetto non si esaurisce al termine della lezione, ma ha la capacità di trasformare le donne da dentro, attivando nuove ed inaspettate

risorse per aumentare l'amore per se stesse, la fiducia, la femminilità.

Per supportare le donne in questa trasformazione, oltre alle straordinarie coreografie di Carolyn, due elementi fondamentali: la leadership delle insegnanti Sensual Dance Fit e la sorellanza tra le allieve.

“Noi siamo un progetto di eccellenza e desideriamo che le nostre insegnanti siano le prime a sperimentare il cambiamento” – precisa Carolyn – “ecco perché offriamo loro tre volte l'anno una formazione a 360° che include, oltre alla danza, molte altre discipline tese alla crescita personale”.

Il potere della sorellanza in Sensual Dance Fit è incredibile. Un gruppo di donne che si unisce e si supporta per un intento comune, quale il riprendere ad amarsi, riesce ad ottenere un impatto esponenziale. Le donne smettono di farsi la guerra, di confrontarsi le une con le altre e iniziano ad aiutarsi a vicenda, perché in fondo hanno gli stessi problemi e desiderano le stesse cose. Il motto del gruppo è: “se da sola sono forte, insieme ad altre donne posso cambiare il mondo”.

Sensual Dance Fit è un progetto molto aperto all'innovazione ed in continua evoluzione. Tra le idee più recenti, quella delle Ambasciatrici SDF impegnate su tematiche di carattere sociale.

“Ci piace pensare alle nostre allieve come a donne felici e realizzate” – chiosa Carolyn – “donne che credono nella sorellanza e, per esteso, nella solidarietà. Condividiamo un desiderio e lo supportiamo unite per realizzarlo. Desideriamo sostenere un cambiamento positivo nel mondo”.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/santa-flavia-carolyn-smith-domina-zagarella-sicily-palermo/>

Generato il 18/04/2025