



Yoga Contact Tra Danza e Respiro a cura di Valentina Versino

Lo Yoga Contact è l'incontro spontaneo tra due discipline, lo Yoga e la Contact Improvisation. Lo Yoga racchiude in se attività fisica, tecniche di rilassamento, tecniche di respirazione volte tutte ad aumentare consapevolezza e benessere interiore. La pratica dello Yoga rende con il tempo, il corpo e la mente più flessibili, aperti creando e alimentando fiducia in se stessi, rendendoci presenti nel qui ed ora. La Contact Improvisation è la continua scoperta del proprio equilibrio, è un continuo fluire di un corpo pensante, è la danza del qui ed ora. Lo Yoga Contact è sperimentare insieme all'altro un nuovo respiro, una fluidità diversa, il rispetto reciproco, un dialogo non verbale, la scoperta della fiducia in se stessi e nell'altro. Yoga

Contact è una danza spontanea armoniosa e naturale che nasce dal respiro del singolo per evolvere con l'incontro dell'altro nella condivisione del momento. Sabato 12: 15.00/18.00 – Domenica 13 11.00/14.00. Costo dello stage 50 euro – Per i tesserati CosìArte 45 euro – E' necessaria la prenotazione via mail lasciando il nome, cognome e numero di cellulare entro Giovedì 10 Maggio. VALENTINA

VERSINO Coreografa,

Autrice, Danzatrice, Insegnante di Yoga certificata YogaAlliance e di Pilates. Porta avanti da anni la sua ricerca sulla Danza Contemporanea, interpretando quest'ultima come contenitore emotivo per esprimere con il corpo e no

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22104](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22104)

Presso CosìArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Lido di Ostia, RM, Italia

Dal 12.05.2018 ore 15:00

Al 13.05.2018 ore 14:00

www.tumit.it/