



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

Presso **CosiArte 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