



## Lezione Intensiva in Amaca in Assenza di Gravità;

Una

lezione intensiva in amaca per migliorare la flessibilità e la mobilità articolare, allungare e rinforzare la schiena con esercizi specifici, che permettono di lavorare anche in assenza di gravità, come l'inversione in posizione comoda e sicura abbracciati dal tessuto. Un momento verrà anche dedicato all'abbandono all'interno dell'amaca con un rilassamento-meditazione accompagnato dal suono delle campane tibetane. Un lavoro profondo su noi stessi per migliorare la forma fisica e mentale. Domenica 17 Giugno: 16.30/18.30 Costo

della lezione: 30 euro – Tesserati CosiArte 25 euro E'

necessaria la prenotazione entro Giovedì 14 Giugno tramite mail, lasciando il nome, cognome e numero di cellulare. PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

CosiArte Lungomare Lutazio Catulo 14 Presso

Pinetina Beachvillage Ostia Lido Roma (metro Cristoforo Colombo)

Tel: 06/87 69 16 33 – Rozenn 333 31 03 553 –

Silvia 338 13 58 655

Mail: [cosiarte@libero.it](mailto:cosiarte@libero.it) – [rozenn.corbel@libero.it](mailto:rozenn.corbel@libero.it)

Facebook: CosiArteCHIARA

SPOSITOE' nata a

Roma nel 1975 e si è diplomata all'Accademia Nazionale di Danza nel 1994 . Si è perfezionata nelle prestigiose scuole di New York (Steps Studio on Broadway, Martha Graham Dance School). È stata ballerina solista in numerose rappresentazioni del repertorio classico e

contemporaneo. Insegna

Danza Classica e Modern/Contemporary da 20 anni tenendo corsi per bambini e corsi av

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22360](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22360)

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

Dal 17.06.2018 ore 16:30

Al 17.06.2018 ore 16:30

E-mail [cosiarte@libero.it](mailto:cosiarte@libero.it)

[www.tumit.it/](http://www.tumit.it/)