



## 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 fi

**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)