



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

www.tumit.it