



Stages Intensivi Amaca in Assenza di Gravità; Prossima Stagione

Uno

stage intensivo 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. Sabato e Domenica 27/28 Ottobre: 15.00/17.00 - Costo dello stage: 50 euro – Iscritti CosiArte 45 euro – 1 giorno solo 30 euro – Iscritti CosiArte 25 euro E' necessaria la prenotazione entro il Giovedì che precede lo stage tramite mail, lasciando il nome, cognome e numero di cellulare. PROSSIME

DATE Ottobre:

27-28 - Novembre: 24-25 - Dicembre: 15-16 - Gennaio: 19-20 - Febbraio: 23-24 – Marzo: 23-24 - Aprile: 27-28 - Maggio: 25-26 - Giugno: 15-16 CHIARA

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 avanzati, stage, giudice di esami in divers

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22403](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22403)

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

Dal 27.10.2018 ore 15:00

Al 28.10.2018 ore 17:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/513948705726897/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it/