



# 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 fisi

**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](mailto:cosiarte@libero.it)

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