



# Stage Intensivo Amaca in Assenza di Gravità; con Chiara Sposito

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 19.01.2019 ore 15:00

Al 19.01.2019 ore 15:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/566019027175803/>

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

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