



## 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 fisica e mentale. Sabato e Domenica 23/24 Febbraio: 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 Venerdì che precede lo stage tramite mail, lasciando il nome, cognome e numero di cellulare. PROSSIME

DATE Marzo:

23-24 - Aprile: 27-28 - Maggio: 25-26 - Giugno: 15-16 CHIARA

SPOSITO E' 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 diverse scuole di danza di Roma e d'Italia. Per 16 anni è stata direttrice, insegnante e coreo

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22629](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22629)

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

Dal 23.02.2019 ore 15:00

Al 24.02.2019 ore 17:00

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

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

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