



## Beachstage 5 Edizione Amaca in Assenza di Gravità; con Chiara Sposito 12

Questo stage in Amaca, rivolto a tutti, vi permetterà di 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, mentale e il nostro benessere. Venerdì Sabato e Domenica 12/13/14 Luglio Venerdì 19.30/21.30 – Sabato e Domenica 17.30/19.30

CosiArte 55 euro - 2 giorni 50 euro – Iscritti CosiArte 45 euro – 1 giorno 30

euro – Iscritti CosiArte 25 euro E' necessaria la prenotazione in quanto il numero delle amache è limitato. La si deve prevedere entro e non oltre Giovedì 11 Luglio tramite mail, lasciando nome, cognome e numero di cellulare per comunicazioni urgenti. PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

CosiArte Lungomare Lutazio Catulo 14 Presso

Pinetina Beachvillage Ostia Lido Roma – Metro Cristoforo Colombo

Tel: 06/87 69 16 33 – Rozenn 333 31 03 553 –

Silvia 338 13 58 655

Mail: [cosiarte@libero.it](mailto:cosiarte@libero.it) – [rozenn.corbel@libero.it](mailto:rozenn.corbel@libero.it)

Facebook: CosiArteCHIARA SPOSITO E' nata a Roma nel 1975 e si è diplomata all'Accademia Nazionale di Danza nel 1994 . S

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22750](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22750)

[Presso CosiArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Lido di Ostia, RM, Italia](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22750)

Dal 12.07.2019 ore 19:30

Al 14.07.2019 ore 19:30

Sito web <https://www.facebook.com/events/349905985865755/>

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

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