



## 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

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

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)