



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

www.tumit.it