



# Gli Stages Amaca in Assenza di Gravità; con Chiara Sposito

Degli

stage intensivi 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 fi

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

Dal 27.10.2019 ore 15:00

Al 28.10.2019 ore 17:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/1943341765766690/>

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

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