



Incontri di Yoga in Amaca in Assenza di Gravità; con Chiara Sposito 2022-

Incontri di

Yoga in Amaca in Assenza di Gravità con Chiara Sposito 2022-23

Prossima data Sabato 12 Novembre 10.30/12.30

Degli incontri di Yoga 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. TUTTE

LE DATE Sabato

12 Novembre 10.30/12.30 – Costo 30 euro

Sabato 3 Dicembre 10.30/12.30 – Costo 30 euro

Sabato e Domenica 4/5 Marzo 10.30/12.30 – Costo 50 euro

Sabato e Domenica 29/30 Aprile – Costo 50 euro

Sabato e Domenica 3/4 Giugno – Costo 50 euro

(E presto una data anche in un fine settimana del mese di Luglio verrà definita) Attenzione

il numero delle amache è limitato! E'

necessaria la prenotazione entro il Giovedì che precede l'evento tramite mail,

lasciando il nome, cognome e numero di cellulare, oppure inviando un messaggio

whatsapp al 333 31 03 553. 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 Dan

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=23351](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=23351)

Presso **CosìArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Roma, RM, Italia**

Dal 12.11.2022 ore 10:30

Al 04.06.2023 ore 12:30

Sito web <https://www.facebook.com/events/621067932898065/621067939564731/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it/