



"NÉ LA PRIMAVERA NÉ LA BELLEZZA D'ESTATE HANNO LA
GRAZIA CHE HO VISTO SUL VISO DELL'AUTUNNO"

-JOHN DONNE, Elegie, IX

Tecniche e rimedi per vivere l'essenza dell'autunno con grazia

Annarita Gallo & Lucia Di Lucca

Sabato 12 novembre
10,00-13,00



Bottega Ashtanga Yoga Shala

Programma

10,00-10,30

Un aiuto dalla medicina cinese:

i disturbi, l'elemento e i meridiani dell'autunno

10,30-10,45

DO-IN

riscaldamento e stretching orientale dei meridiani

10,45-11,45

YIN YOGA: Tai Yin -Yang Ming

attivazione e stretching dei meridiani

11,45-12,45

Tecniche Shiatsu

sciogliere e rilassare i meridiani dell'autunno

12,45-13,00

Meditazione e rilassamento

Conducono



Annarita Gallo

Insegnante qualificata della Shiatsu ShinTai School e responsabile della sede della Scuola di Bologna. Ha studiato Riflessologia Plantare e Linfodrenaggio Manuale secondo il Metodo Vodder, Shiatsu in gravidanza e al neonato, Alimentazione e Rimedi Naturali e Macrobiotici. Insegnante di Hatha Yoga

Lucia Di Lucca

Insegnante di Ashtanga Yoga e Yin Yoga insegna dal 2008. Ha studiato Yin Yoga con Dhugal Meachem (insegnante di yoga, esperto di medicina cinese, agopuntore) che continua a seguire in diversi seminari e TTC. Dal 2015 è la presidente e l'insegnante di riferimento di Bottega Ashtanga asd.

Costi: 35€

Informazioni:

info@bottegashtanga.com - 339 5439983
www.bottegashtanga.com