



PROGRAMMA

10,00-10,45

UN AIUTO DALLA MEDICINA CINESE:

I disturbi, l'elemento e i meridiani dell'inverno

10,45-11,15

ATTIVAZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE

riscaldamento e esercizi a coppie per l'attivazione della colonna vertebrale

11,15-12,00

YIN YOGA:

attivazione e stretching dei meridiani legati all'inverno

12,00-13,00

TECNICHE SHIATSU

sciogliere e rilassare i meridiani dell'inverno

13,00-13,30

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 presidente e l'insegnante di Bottega Ashtanga asd.

CONTRIBUTO: 35€

INFO: info@bottegashtanga.com - 339

5439983 www.bottegashtanga.com

DOVE: Bottega Ashtanga - Strada Maggiore 49, BO