



"E come i semi sognano sotto la neve, il vostro cuore sogna la primavera"
(Khalil Gibran)

Tecniche e pratiche Yoga e Shiatsu per accogliere la primavera

Annarita Gallo & Lucia Di Lucca

sabato 1 aprile
10,00-13,30

Bottega Ashtanga Yoga Shala



Programma

10,00-10,45: un aiuto dalla Medicina Tradizionale Cinese: i disturbi, l'elemento Legno e i meridiani della primavera

10,45-11,15: attivazione della colonna vertebrale: le torsioni

11,15-12,00: YinYoga. Pratica e stretching dei meridiani laterali e interni del corpo: Fegato e cistifellea

12,00-13,00: Tecniche Shiatsu a coppie per attivare, rilassando, i meridiani energetici

13,00-13,30: meditazione e rilassamento: rinforzare la nostra capacità decisionale e creativa

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 di Bottega Ashtanga asd, dove insegna quotidianamente.

Contributo: 35€

Info: info@bottegashtanga.it - 339 5439983 - www.bottegashtanga.it - www.shiatsushintai.it

Dove: Bottega Ashtanga, Strada Maggiore 49 - Bologna

