



*Non c'è che una stagione: l'estate.
Tanto bella che le altre le girano attorno.
(Ennio Flaiano)*



Tecniche e pratiche Yoga e Shiatsu per accogliere l'estate

con

Annarita Gallo & Lucia Di Lucca

Sabato 27 maggio

10,00 - 13,30

Bottega Ashtanga Yoga Shala



Programma

10,00-10,45: un aiuto dalla Medicina Tradizionale Cinese: i disturbi, l'elemento **fuoco** e i **meridiani dell'estate**

10,45-11,15: Do In: attivazione della colonna vertebrale - Pranayama

11,15-12,00: YinYoga. Pratica e stretching dei meridiani interni del corpo: **cuore** e **intestino tenue**

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

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 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