



Life | Force | Recovery

L'ELEMENTO LEGNO E IL RISVEGLIO DI PRIMAVERA

Un sostegno dalla Medicina Tradizionale Cinese:
l'energia del cibo, Yin Yoga e tecniche Shiatsu

sabato 9 marzo
9,30-13,30

Annarita Gallo & Lucia Di Lucca

Bottega Ashtanga Yoga Shala





Programma

9,30-10,30: un aiuto dalla Medicina Tradizionale Cinese: l'elemento legno, l'energia dei cibi e i meridiani energetici

10,30-10,45: tecniche di pranayama e kya

10,45-11,45: dallo Yang allo Yin: Pratica e stretching dei meridiani laterali e interni del corpo: Fegato e cistifellea

11,45-12,45: Tecniche Shiatsu a coppie per attivare, rilassando, i meridiani energetici

12,45-13,00: meditazione e rilassamento: “La pratica della Meraviglia”

13,00-13,30: assaggi e ricette



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