



# 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](mailto:info@bottegashtanga.it) - 339 5439983 - [www.bottegashtanga.it](http://www.bottegashtanga.it) - [www.shiatsushintai.it](http://www.shiatsushintai.it)

**Dove:** Bottega Ashtanga, Strada Maggiore 49 - Bologna