



# IL CALDO FUOCO DELL'ESTATE

UN SOSTEGNO DALLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE:  
L'ENERGIA DEL CIBO, YIN YOGA E TECNICHE SHIATSU

SABATO 20 APRILE

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 Fuoco, 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 del Cuore e Intestino tenue

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

12,45-13,00: meditazione e rilassamento: "A cuore aperto"

13,00-13,30: assaggi e ricette

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



## 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€**

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