



DANZA RITUALE (LO YOGA IN MOVIMENTO)



**Campo di Cinabro
C.so G. Lanza 105 Torino
sabato 10 Maggio 2008
dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 19
Docente : dott.ssa Alessandra Lombardo**

Costo del laboratorio : €80



In questa giornata di seminario avrai la possibilità di sperimentare una tecnica di yoga che si sviluppa nello spazio. Le sue sequenze danzate costituiscono dei rituali di armonizzazione della propria energia interiore.

L'obbiettivo è raggiungere il benessere psicofisico attraverso la respirazione, il movimento, la musica e la voce. Durante le ore di lezione verrà insegnata una tecnica di auto massaggio per affrontare con maggiore energia il proprio quotidiano. Danza, dunque, come strumento di auto conoscenza, piacere e guarigione.



Informazioni: 347/5571359