



ALESSANDRA MARTELLUCCI

Hatha Yoga

Un ciclo di 3 lezioni di *Hatha Yoga* basate sugli insegnamenti della maestra Rosanna Rishi Priya.

Tutte le lezioni saranno costituite dalla stessa sequenza di fasi (preparazione del corpo per liberare e sciogliere le articolazioni, purificazione, posture, rilassamento, esercizi di respirazione), con approfondimenti su temi diversi.

Sabato 23 Febbraio 2019

Sequenze per liberare e sciogliere le articolazioni e preparare il corpo per gli esercizi di purificazione (*kriya*)

Sabato 30 Marzo 2019

Posture (*asana*): sequenze dinamiche e statiche

Sabato 4 Maggio 2019

Esercizi di respirazione (*pranayama*)

Dove: Lo Studiolo di Spaziocorpo, via Enrico Stevenson 24 Roma (Cortile dei Palazzi Federici, in fondo a sinistra)

Costo: 36 euro per l'intero ciclo, 15 euro per singoli incontri

Iscrizione: corsi@spaziocorpo.it – 3407772363

Il corso è aperto a tutti, ai principianti è consigliato di frequentare l'intero ciclo.