



LA NATURALEZZA DELLO YOGA, 4 incontri con Benedetta Capanna tra lo yoga di Vanda Scaravelli e l'anatomia esperienziale.

"There is an unexpected delight in meeting earth and sky at the same moment!" (V. Scaravelli).

I principi di Vanda Scaravelli possono sembrare molto semplici e non strutturabili in un metodo, ma richiedono totale attenzione, partecipazione e costanza. La pratica diventa una meditazione in movimento, incentrata non nel fare ma nel disfare. Lo Yoga intuitivo di Vanda Scaravelli, tra precisione anatomica di Iyengar ed enfasi sul respiro di Desikachar, si focalizza sulla colonna vertebrale e fa dialogare le parti del corpo come fossero strumenti di una grande orchestra.

Questi incontri aiuteranno a rinforzare la pratica personale e a rivalutare ciò che è stato appreso fino ad ora, vivendolo con maggiore profondità, presenza e gratitudine.

Il corso è valido per la formazione continua YANI, per un totale di 16 ore formative.

Quando: 8 Febbraio, 7 Marzo, 4 Aprile, 9 Maggio 2020

Orario: dalle 10 alle 14:00.

Dove: Lo Studiolo di Spaziorcorpo, Cortile dei Palazzi Federici, Via E. Stevenson 24 (viale XXI Aprile- Roma).

Costo: 50 euro; 160 euro per i quattro incontri.

Info: 340-7772363 – spaziorcorpo.it

Iscrizioni corsi@spaziorcorpo.it.

Viene accordata la precedenza a chi partecipa a tutti e quattro gli incontri, pertanto il pagamento della quota deve pervenire entro il **20/01/20**. A partire da tale data vengono aperte le iscrizioni a chi intende partecipare ad incontri singoli.

Effettuare una preiscrizione scrivendo una mail e attendere conferma di accettazione; una volta ricevuta la nostra conferma inviare la ricevuta di pagamento. **La prenotazione al corso non seguita dal pagamento e dall'inoltro della ricevuta via e-mail è da ritenersi nulla.**

di seguito l'IBAN per l'iscrizione:

IT66A0311103211000000014381

intestare a Nuova Spaziorcorpo APS