

Tomas Zorzo



Al cuore dell'Ashtanga risiede il principio del Tristhanam: i 3 punti di attenzione. La posizione del corpo, la dinamica del respiro e la direzione dello sguardo: asana, pranayama e dristi. L'applicazione di questo principio permette la depurazione rispettivamente del corpo, del sistema nervoso e della mente, creando la magia di questo sistema. Un'esplorazione profonda e completa di questo misterioso ed elusivo componente della pratica attraverso l'esperienza e gli insegnamenti di Tomas.

**FABRIZIO
BOLDRINI**
A S H T A N G A Y O G A

PROGRAMMA

Venerdì 2 20.00 – 22.30
Sabato 3 9.00 – 11.30 e 14.00 – 16.00
Domenica 4 9.30 – 12.00

Costo euro 160

Pratica singola euro 65
Sabato tutto il giorno euro 100

Ogni pratica è autoconclusiva e comprende esecuzione delle asana, pranayama e meditazione.

Soci Olympus sconto euro 10.

PROGRAMMA

Sessione insegnanti e praticanti esperti (non compresa nel workshop)

Principi di allineamento e correzioni. Concetti generali ed applicazione alle asana da seduti fino a navasana.

Sabato 3 16.00-18.30
Domenica 4 14.00-16.30

Costo euro 80

Posti limitati sarà data la precedenza a chi partecipa all'intero workshop
Per registrarsi contattare direttamente Fabrizio
Tel. 335-5358945
boldrini.fabrizio@gmail.com
www.fabrizioboldriniyoga.com

Palestra Olympus
Gallarate
via Toscana 15

2 • 3 • 4
Dicembre 2011