



ODAKA YOGA IN BIBLIOTECA

---- GIOVEDÌ 21 FEB - 28 FEB - 7 MAR - 14 MAR - 21 MAR - 04 APR ----

---- 11 APR - 18 APR - 2 MAG - 9 MAG ----

---- DALLE 20:10 ALLE 21:30 - BIBLIOTECA DI ALBINO ----

ODAKA YOGA[®] è uno stile di yoga contemporaneo nato da una concezione innovativa e originale di Roberto Milletti e Francesca Cassia, nel rispetto profondo della tradizione millenaria dello yoga. Una pratica yoga basata sui principi di adattabilità, trasformazione e potenza, dove i movimenti, scanditi da ritmo e fluidità, si susseguono senza interruzione nel loro continuo trasformarsi, fino a fondersi l'uno nell'altro.

Le lezioni di Odaka Yoga sono effettuate con uno stile "liquido", attraverso l'incontro del fluire dell'energia interiore che deriva dalla pratica delle arti marziali con lo spirito Zen della pace mentale. La pratica diventa energia in movimento senza soluzione di continuità, come quello delle onde del mare, un processo senza interruzione fra una posizione e l'altra.

---- PRATICA GRATUITA - NECESSARIA LA PRENOTAZIONE - PORTA IL TUO MATERASSINO ----

---- MAX 10/12 PERSONE - INFO: MARYPEX_@HOTMAIL.COM ----