

M. Claudia Ciolli
YOGA ROMA NAMASTÈ



Il Vulcano nel Bosco

STROMBOLI

27/8 - 3/9

VACANZA RITIRO

YOGA e TAI CHI CHUAN

ShimYogAir
MEDITAZIONE SU
AMACHE

IN ACQUA MARINA
E TERMALE

INFO VIA WHATSAPP al 3339723733

RITIRO/VACANZA YOGA e TAI CHI CHUAN 27/8-3/9

UN INCONTRO TRA GLI ELEMENTI

- Meditazione su amache tra i pini
- YIN YOGA e VINYASA FLOW
- TAI CHI CHUAN in mare e nelle acque termali della splendida masseria "Il Vulcano nel Bosco"
- QI GONG e PRANAYAMA a confronto
- Cenni di MTC e Medicina Ayurvedica
- teoria su alcuni miti indiani e le āsana.

Praticheremo diverse discipline immersi nella selvaggia natura di Stromboli....aria, acqua, terra e fuoco saranno gli elementi base per le nostre pratiche: acqua e terra per il Tai Chi; terra e aria per lo yoga ed il fuoco del vulcano per darci maggiore energia. Renderemo legno e metallo flessibile l'uno, duttile e liquido l'altro.

Info via WhatsApp al 3339723733