

LABORATORIO ESPERIENZIALE: YOGA E MOVIMENTO ESPRESSIVO

Anukalana è un approccio “fluido” alla pratica dello Yoga e della Meditazione a cui si ispira questo laboratorio. Il corpo umano è per la maggior parte costituito di materia fluida, muoverlo rispettando questa natura permette di moltiplicare i benefici della pratica degli asana sul corpo e sulla mente.

Si inizierà con una pratica di meditazione in movimento, una pratica semplice di yoga e dal tappetino yogico ognuno prenderà spazio nel proprio movimento spontaneo fatto di danza, di gesti, di incontri con altri partecipanti del gruppo. Si chiuderà con una breve meditazione guidata e una condivisione verbale in gruppo.

Quando? Martedì 28/11/2017, h 19:00 (inizio effettivo)/ 20:15

Dove? Associazione del Labirinto, Via Giambellino 84, Milano

Come? Tappetino da yoga, abbigliamento comodo

Costo e prenotazione? 15 euro a persona, posti limitati,

conferma entro venerdì 24/11/2017, via e-mail:

silvia.oggi@ gmail.com o whatsapp 3336729142

Con chi? Silvia Oggioni, Psicologa clinica, laureata in Teorie e Metodi per la comunicazione, diplomata in Danza Movimento Terapia, lavora come psicologa, danza terapeuta con bambini, istruttrice di discipline di circensi nel partnering di coppia. Dopo una lunga carriera come ginnasta, sposa la passione per la danza contemporanea e si avvicina alla pratica dello yoga in giovane età, decide quindi di formarsi e portare lo yoga come pratica di benessere per il corpo e la mente.