

27 Febbraio 2010 YOGA IN DUE

Pratica a coppie*, una espansione della sensibilità.

(Astenersi acrobati)

*Non significa che dovete venire con un partner, semplicemente interagirete con gli altri presenti...

20 Marzo 2010 IL MONDO ALLA ROVESCIA

Graduale ingresso nel repertorio degli asana capovolti

17 Aprile 2010 LOTO FIORE DEL CAMMINO

La simbologia di un fiore sacro.
Apertura delle anche, meditazione e respiro.

29 Maggio 2010 IL SUONO DEL PRANA

Dare spazio al respiro e alla voce.
Ascoltare e vibrare negli asana, nel pranayama, nel mantra.