

# Masterclass di Aeroyoga

condotta da **Erica Fierro**

sabato **14** gennaio **2023** ore >15-17

## **aeroyoga base coreografico**

Una lezione che darà la possibilità di spaziare attraverso varie pose base per trovare il modo di renderle fluide e farle diventare sequenza.

sabato **14** gennaio **2023** ore >17.15-19.15

## **aeroyoga intermedio / avanzato**

Una lezione di potenziamento per un gruppo con già conoscenze di base, si lavorerà sulle trazioni per imparare ad entrare e uscire da pose più complesse.

domenica **15** gennaio **2023** ore >10-12

## **aeroyoga in coppia**

Una lezione aperta ad ogni livello dove si lavorerà in coppia, alla scoperta di figure a due dove ci si diventerà a sperimentare insieme.



Erica Fierro è un'artista poliedrica e le sue attività spaziano tra teatro, danza e circo. Ha lavorato come acrobata al Teatro alla Scala di Milano, al Teatro Verdi di Firenze, al Teatro Studio Scandicci (Fi) e al teatro Franco Parenti (Mi). Oggi si dedica ad attività di formazione e interviene come performer per reality show della BBC e di programmi Rai. La creatività è il movente e la chiave della sua ricerca. Autrice del libro "101 segreti per acrobati esistenziali".

Costi Masterclass: 1° classe >25 euro | 2° classe >40 | 3° classe >55 euro

prenotazioni: +39 040 260 6536 | [info@performtrieste.com](mailto:info@performtrieste.com)

[performtrieste.com](http://performtrieste.com)