

Shoulder bliss

una Classe speciale di Odaka Yoga®

condotta da Francesca Cassia e Roberto Milletti fondatori Odaka Yoga®

giovedì **19** gennaio **2023** ore >18.30-20

Questa classe è incentrata sulle spalle, un'area del nostro corpo dove stress e stanchezza si accumulano creando blocchi e tensioni.

Si tratta di una pratica mirata a scaricare lo stress, migliorare postura e flessibilità e aprire il respiro. L'articolazione della spalla è la più mobile del corpo umano per permettere di spostare agevolmente la mano nello spazio intorno a noi, la parte del nostro corpo che spesso utilizziamo di più e non sempre in sicurezza.

La lezione avrà l'intento di ricercare la flessibilità e la stabilità di un'articolazione tanto importante quanto delicata.



Odaka Yoga®, uno stile innovativo che fonde il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore.

Costi classe: soci >15 euro | non soci >25 euro

prenotazioni: +39 040 260 6536 | info@performtrieste.com

performtrieste.com