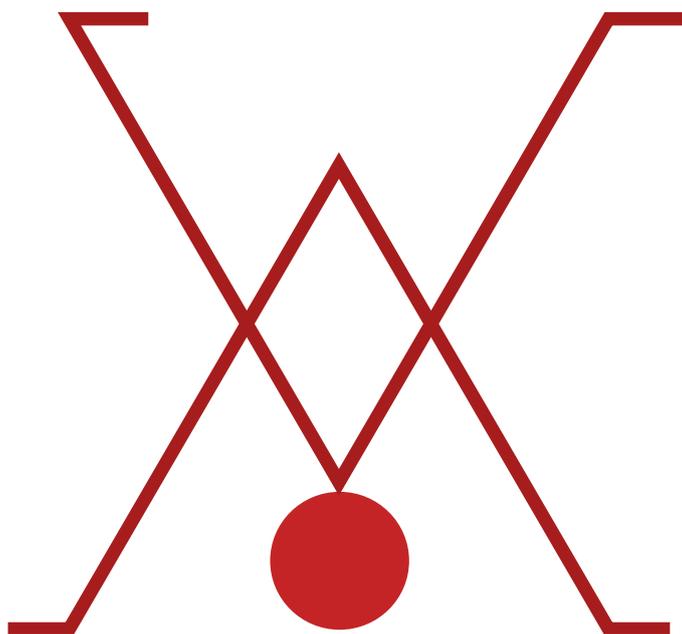


Cambiare prospettiva

Condotto da **Camilla Mongini**, insegnante Vinyasa e Yin yoga

domenica **28** maggio ore >14-17



Le asana che permettono di invertirsi e trovare l'**equilibrio sulle mani** ti portano ad esplorare i tuoi limiti e a sperimentare nuovi modi per approcciare la tua pratica. Quando cambi la relazione con la gravità e il cuore è più alto della testa, il tuo corpo assume una configurazione non convenzionale, sviluppando forza, equilibrio e **stabilità**.

Un workshop dedicato a chi si vuole avvicinare per la prima volta al mondo delle **posizioni di equilibrio** sulle braccia e sulla testa, ma anche a chi le pratica già e desidera acquisire maggiore sicurezza, consapevolezza e controllo. Cominceremo a scomporre, preparare ed analizzare gli elementi necessari e propedeutici a queste asana.

Non è richiesto un livello avanzato, il workshop è aperto a tutti.

prenotazioni: [+39 040 260 6536](tel:+390402606536) | info@performtrieste.com

Soci Perform ASD > 20€ | Non Soci > 35€

performtrieste.com