

**Percorsi di espressione creativa
attraverso la pratica
hatha yoga e la meditazione**



YOGARTE

DOMENICA 7 marzo 2010

h. 9:30-12:30 - 14:00-17:00

IL CERCHIO DELLA VOCE

Il suono della
voce è musica, le parole
vibrazioni. Incontriamo i nostri
corpi sottili (Kosha)
attraverso la pratica di
Nada Yoga e
La sperimentazione di
melodie antiche.

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Milano - Via Morosini 16

tel. 02 55016558

cell 3289206721

www.integralyoga.it

info@integralyoga.it



Percorsi di espressione creativa attraverso la pratica hatha yoga e la meditazione

Gli incontri saranno tenuti da:

Francesca Amat, artista poliedrica, si muove attraverso i linguaggi propri delle varie arti intersecando pittura, teatro, musica, performance;

Paola Faini, insegnante Yoga e operatrice Shiatsu. L'integrazione di Yoga e Shiatsu le consentono un continuo approfondimento del complesso mondo fisico ed energetico dell'individuo.

Affascinate dalle svariate possibilità che sia l'arte e lo Yoga offrono nell'integrare forme diverse per il benessere e l'equilibrio psico-fisico, propongono questa esperienza. Un percorso alla scoperta e liberazione delle proprie capacità espressive sul piano visivo, corporeo e vocale, verso una relazione armoniosa e serena con se stessi e gli altri.

Il costo dell'incontro è di Euro 45.00 incluso materiali e dispense
Prenotazioni e acconto entro il 05/03/2010
I prossimi incontri su www.integralyoga.it alla sezione "eventi"

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Milano - Via Morosini 16

tel. 02 55016558

cell 3289206721

www.integralyoga.it

info@integralyoga.it