

INCONTRI SOSPESI



OSIMO
OLISTICA SALUS

Centro Direzionale Kardila
Via San Gennaro, 28

Per informazioni e iscrizioni:
Cinzia 338.1770012
Fabiana 339.1415050
14 amache, posti limitati.
Prenotazione obbligatoria.

SABATO / 20 OTTOBRE 2018

15.00 – 17.00

YOGA IN BLACK & YOGA IN VOLO

Void&Kommunion e Fabiana Baleani

Pratica di yoga moderno supportata da musica dark ambient drone per una concentrazione profonda. A seguire asana, movimenti e relax sospesi in amaca. *Dress code: total black*

DOMENICA / 25 NOVEMBRE 2018

10.30 – 12.30

MASSAGGIO SONORO IN AMACA

Fabiana Baleani e Ludipan Duo - Handpan players

Le note melodiche dell'handpan conferiscono un ritmo vibrazionale alla respirazione mentre si eseguono figure in amaca. Leggerezza corporea consapevole e profondo rilassamento.

SABATO / 26 GENNAIO 2019

15.00 – 17.00

TRATTAMENTO BIOEMOZIONALE SOSPESO

Fabiana Baleani e Silvia Paoletti

Workshop che non potrà essere dimenticato facilmente... La sospensione in amaca favorisce il controllo, l'armonia, l'equilibrio e la percezione del proprio corpo. Un vero e proprio toccasana per la colonna vertebrale.

SABATO / 16 FEBBRAIO 2019

15.00 – 17.00

SPECIAL YOGA PROPS

Fabiana Baleani e Giorgio Maggi

Un viaggio tra gli elementi, terra e aria, per scoprire le potenzialità del corpo e dello spirito attraverso lo yoga e i suoi strumenti. Sequenze statiche e dinamiche che potenziano forza, stabilità e flessibilità e favoriscono un corretto allineamento posturale.

DOMENICA / 24 MARZO 2019

10.30 – 12.30

STORYTELLING & ANTIGRAVITY

Fabiana Baleani e Romina Antonelli

Racconti sospesi a primavera, tratti da fiabe e romanzi. Racconti lunghi il tempo di sbocciare, fiorire e fantasticare.

SABATO / 13 APRILE 2019

15.00 – 17.00

YIV & YIN YOGA

CON NADI SHODHANA E TRATAKA

Fabiana Baleani e Tizy Fiore

Lo yoga in volo si fonde con lo yin yoga in inversioni, aperture e chiusure per una profonda purificazione del corpo supportata da pratiche di respirazione e meditazione.

SABATO / 25 MAGGIO 2019

15.00 – 17.00

STRENGTH YOGA & YOGA IN VOLO

Andrea Senigalliesi e Fabiana Baleani

Incontro yoga per accrescere l'energia fisica e mentale, controllare il proprio corpo attraverso una ferrea disciplina e una salda concentrazione. A seguire, asana e relax sospesi e cullati.