con il patrocinio
Comune di Loano
Assessorato allo sport e alla polizia municipale
nell' ambito del progetto VIVERE IL PARCO

in collaborazione con
ASD STELLA MARINA FITNESS e ATUTTOTONDO

presentano

MeYoTai
WORKSHOP 2019
LOANO
SABATO 14 E DOMENICA 15 SETTEMBRE 2019

con
CHETAN CHAUHAN

Insieme praticheremo la gioia e la gentilezza

Mediante la pratica, attraverso gli esercizi proposti si attiveranno tutti i sensi, che aiuteranno a comprendere e rafforzare il proprio corpo, liberandolo dalle tensioni, entrando in armonia con se stessi si potranno sperimentare diversi livelli emotivi a stadi più sottili. Il mio metodo d'insegnamento prevede l'utilizzo di diverse tecniche: meditazione, yoga, TaiChi e arti marziali indiane denominate "Kalaripayattu". Ho studiato questa particolare combinazione che permette di immergersi e provare un'esperienza unica.

CHETAN CHAUHAN

Il workshop prevede: • Meditazione con diverse tecniche di respirazione • Yoga: Vinyasa yoga e Ashtanga yoga • TaiChi: scambio di energia tra i corpi e lo spazio • TaiChi Meditazione • Arti Marziali Indiane: Kalaripayattu • Indian Contemporary techniques: esercizi che esplorano il nostro corpo come la struttura il peso e la leggerezza.

SABATO 14 SETTEMBRE 2019 • pomeriggio • ore 17/ 20 • Palestra Stella Marina
DOMENICA 15 SETTEMBRE 2019 • mattina • ore 8,30/11,30 • Parco Leone Grossi

Numero di partecipanti: minimo 7 massimo 20. Tutti possono partecipare, sono consigliati abiti comodi è richiesto di portare un tappetino da yoga per il parco. Costo 30 euro al giorno a persona. Ogni lezione è di 3 ore con una breve pausa. ***Prenotazione obbligatoria contattando: Asd Stella Marina fitness,*** *Corso Europa 12c 17025 Loano* ***Tel. 339.48.86.101*** - *Fb asd stella marina fitness* ***o*** ATUTTOTONDO ***347 50 31309.***

Dove: Asd Stella Marina fitness, Corso Europa 12c, **Parco Leone Grossi** , zona Poste , dietro Comando Vigili Urbani.

a.s.d. Stella Marina Fitness

atuttotondo

con il patrocinio
Comune di Loano
Assessorati allo
Sport e Polizia Locale

vivere il parco