



con il patrocinio di



HATHA YOGA E PILATES

via Risorgimento, 326 | 40069 Zola Predosa (BO)
391 1779854 | spazioatelier@la-mandria.it |   | la-mandria.it



SPAZIO ATELIER

HATHA YOGA

PILATES

Mercoledì	17.30 - 18.30	18.45 - 19.45
Giovedì	-	20.45 - 21.45
Venerdì	16.00 - 17.00	-

* prima lezione di prova gratuita *

inizio corso mercoledì 17/04
per info e iscrizioni

391 1779854 | spazioatelier@la-mandria.it



Insegnante: Angela Malaspina

HATHA YOGA

Praticante di yoga e meditazione dal 2001, secondo la scuola di Gerard Blitz, col maestro Franco Bertossa. Formatasi ad A.S.I.A. Bologna frequentando il triennio di formazione insegnanti di Hatha Yoga ed il biennio insegnanti di yoga in gravidanza, tenuti da Beatrice Benfenati. Franco e Beatrice sono stati entrambi allievi diretti di Blitz.

Il corso si sviluppa lungo una sequenza di Asana e si conclude con una breve pratica di Pranayama: coscienza del respiro.

Per principianti e praticanti più esperti

PILATES

Praticante del metodo pilates integrato. Allieva di Francesca Burzacchini di A.S.I.A. Bologna.

La lezione si svolge tramite una sequenza ordinata e studiata di esercizi, che derivano dallo yoga ed educativi dell'aikido, che donano una migliore postura e tonicità muscolare.

Per tutti