



## MASTER CLASS AND WORKSHOP YOGA

DOMENICA DALLE 9.30 11.30

Presso Palazzetto dello sport Sarnico

**14 NOVEMBRE YOGA, MITOLOGIA E FISIOTERAPIA**

Una masterclass , workshop di teoria e pratica .

**Teoria** mitologia: La storia di Rudra, Shiva e la loro presenza nelle asana dello Yoga . Racconti mitologici e lettura del testo della Bhagavad Gītā, denominata “**il Vangelo dell’India**” .

Teoria sui cenni di fisioterapia e anatomia riguardo il muscolo e la forza muscolare. Come controllare la forza, come aumentarla e migliorarla in modo sano e corretto.

**Pratica** yoga dinamica per stimolare la nostra energia e forza . Una pratica in sequenza di Rocket yoga propedeutica con correzioni e modifiche. Ci saranno la presenza di due insegnanti per aiutare a entrare nelle asana piu’ avanzate e degli strumenti o props come sostegno e supporto nella pratica.

INSEGNANTI YOGA CRISTINA TIRLONI E MICHELA LAZZARONI  
DOTTORESSA FISIOTERAPISTA SABRINA PASINELLI

**Costo masterclass €25 incluso di materiale teorico e snack a fine pratica .**

**PROSSIMO EVENTO 19 DICEMBRE INFO COMING SOON**