

# DETOX SUMMER CAMP YOGA FLOW RETREAT

23 - 24 agosto 2008

contrada Pigna, Parghelia, TROPEA

## PROGRAMMA DELLO YOGA FLOW RETREAT

**sabato 23 agosto**

9:30-11:00

Yoga Flow I

18:30-20:00

Yoga Flow II

**domenica 24 agosto**

9:30-11:00

Yoga Flow Chakra

18:30-20:00

Tecniche di  
automassaggio e  
Yoga Flow a coppie

per informazioni e prenotazioni (dal 5 agosto)

328 97 85 988 - 338 56 53 872

www.yogaflow.it - romayogaflow@yahoo.it

COSTO: Quattro lezioni 100,00 Euro

JANINE CLAUDIA NIZZA insegna Yoga Flow da undici anni tra Roma e Los Angeles dove ha studiato con i maestri J.C. Hernandez, Brian Kast, Max Strom, Matthew Cohen, Erich Schiffmann della scuola di Yoga Exhale, Santa Monica, California.

Inoltre pratica regolarmente mysore nella scuola di Ashtanga Yoga del maestro Lino Miele a Roma.

Nel suo background atletico ci sono studi di danza classica, contemporanea, Buto, teatro danza con Lindsay Kemp. Sin dall'età di sette anni ha studiato

e insegnato Tae Kwon Do raggiungendo il titolo di maestra Coni e vincendo il campionato italiano di cinture nere nel 1976. Dal 1987 è personal trainer (certificata di 1° e 2° livello di aerobica dalla Federazione Italiana Fitness).

Nel 2002 si diploma istruttrice di Yoga Fit nella scuola californiana di San Diego. Da più di cinque anni insegna Yoga Flow nel centro storico di Roma presso il Centro Pilates di Via del Gesu' 89.

Claudia Nizza è stata intervistata da "Vogue" 2005 e "Vivere lo Yoga" 2007.