



CA' LA CURT
SpazioVuoto

VIA SISSARDA 11
15038 OTTIGLIO (ALESSANDRIA)
TEL. 0142 - 921480
WWW.LACURT.IT

STAGE INTENSIVO DI YOGA FLOW **19-20 APRILE 2008**

con
Claudia Nizza

Yoga Flow I

Studio della respirazione cinese (con l'addome), respirazione Hata (con il torace), semplici stretching a terra per preparare i tendini e i muscoli alle asanas più intense in piedi, Bridge, Tree pose, Warrior, Triangle, Chaire. Studio del canto - meditazione dell'OM. Rilassamento completo in Savasana.

Yoga Flow II

Applicazione delle routine del Surya Namascar (saluto al sole) variazioni delle asanas che contemplano l'equilibrio, la forza e l'elasticità al tempo stesso es. da Warrior 2 a triangle ad Half Moon a Reverse Warrior ecc. Studio della dissociazione articolare e muscolare durante le asanas (esercizi yoga).

Opening Chakra I e II

Studio dell'apertura dei sette canali energetici in cui si applicano esercizi di respirazione per ciascuno dei sette chakra intervallati da asanas specifiche che contribuiscono alla loro riattivazione.

PROGRAMMA :

VENERDì | arrivo a Cà La Curt e pernottamento

SABATO | Stage intensivo di **Yoga Flow I e II, Opening Chakra, Tecniche di automassaggio e massaggio a coppie, Piccola conferenza "mangiare/nutrirsi"**,
Pernottamento

DOMENICA | Partenza

dove si svolge lo stage

Via Sissarda 11 - 15038 Ottiglio (Alessandria)

tel. 0142 921480

costi per il seminario residenziale: 235 euro , stage(8 ore di seminario) + 2 pernottamenti con pensione completa

informazioni e prenotazioni

www.yogaflow.it - romayogaflow@yahoo.it - 3385653872 - 065895853

www.lacurt.it - 3285453979 - 3396980893 - marziatao@

Claudia Nizza insegna Yoga Flow da undici anni tra Roma e Los Angeles dove ha studiato a lungo con i maestri J.C. Hernandez, 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 (con cui ha collaborato per molti anni). Sin dall'età di sette anni ha studiato e insegnato Tae Kwon Do ricevendo il titolo di maestra dal 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 quattro anni insegna regolarmente Yoga Flow nel centro storico di Roma per classi principianti, intermedie e avanzate. (Claudia Nizza è stata intervistata da "Vogue" 2005 e "Vivere lo Yoga" 2007)