

Diversi insegnamenti, un unico Dharma

ANANDA

di Micaela Jorio e Janine Claudia Nizza

CICLO DI TRE INCONTRI

- ▶ Compassion ~ Karuna (31 gennaio 2016)
- ▶ Get Inspired ~ Svadhyaya (3 aprile 2016)
- ▶ The Ocean of Joy ~ Ananda (8 maggio 2016)

PROGRAMMA DELL'8 MAGGIO

11:00-12:30 YOGA FLOW I-II LIVELLO
OCEAN OF JOY PRACTICE

Janine Claudia Nizza nel suo stile di yoga tratta con asana e ritmo respiratorio il tema della felicità incommensurabile che viene dalla pratica quotidiana. Sarà spiegato e sperimentato il lavoro che il corpo, la mente e l'anima affrontano durante il vinyasa, ritrovando via via la sorgente della felicità che abita il nostro sé in uno stabile e personale "oceano di pura gioia".

13:30-15:00 SHAKTI DANCE
LO YOGA DELLA DANZA

Micaela Jorio condurrà una classe sul rasa della gioia per contattare, attraverso il movimento e la musica, la gioia naturale dell'anima che è sempre dentro di noi.

La classe si articola in otto fasi:
Sintonizzazione - Stretching a terra
Esercizi in piedi - Danza libera
Rilassamento - Comunicazione celestiale
Meditazione - Chiusura

12:45 Prana brunch

15:15 Janine e Micaela con voi nel cerchio di gioia finale... om shantih!!!

STUDIO DI MICAELA JORIO - VIA DI RONCIGLIONE, 160 - SUTRI

(Cassia bis, uscita Sutri proseguire verso Ronciglione, all'altezza del ristorante Il Buccaro (sulla sinistra) girare stradina a destra, al primo cancello, studio di yoga, entrare e parcheggiare

Micaela 348 7062581 - Claudia 338 5653872



MICAELA JORIO
Insegnante di Hatha Yoga:
www.yogarelaxmj.wix.com
Collabora con il Blog "A tutto Yoga". Organizzatrice e co-ideatrice di "Energie nel parco" a Sutri. Insegnante di Shakti dance (2016)

JANINE CLAUDIA NIZZA
Yoga Flow teacher:
www.yogaflow.it. Autrice di vari articoli (Yoga Journal, Vivere lo Yoga) Roma Yoga Festival workshop. Yoga Flow retreat (Eremito 11/12/13 marzo 2016)

