



ATMASTUDIO

Ricorda che sei luce

con *Desirée Rumbaugh* e *Andrew Rivin*

Bologna AtmaStudio 20-22 maggio 2022



Il tempo non guarisce tutte le ferite, dà loro spazio per immergersi nel subconscio, dove continueranno ad avere un impatto sulle tue emozioni e sul tuo comportamento. Ciò che guarisce è andare dentro, amare se stessi, accettarsi, ascoltare i propri bisogni, affrontare i propri attaccamenti e la propria storia emotiva, imparare a lasciar andare e seguire la propria intuizione.

– Yung Pueblo

Unitevi a noi nel dare il benvenuto a **Desirée** e **Andrew** per un fine settimana di **amore, apprendimento e gioia.**



Desirée è insegnante certificata in **Iyengar e Anusara Yoga** e negli ultimi 22 anni ha viaggiato per il mondo insegnando workshop e ritiri. Co-autrice di ***Fearless After Fifty: How to Thrive with Grace, Grit and Yoga.***
www.desireerumbaugh.com

Andrew, insegnante di yoga certificato, è un **executive leadership coach**. La sua passione è condividere **pratiche di mindfulness.**

VENERDÌ 20 MAGGIO

18:00-20:30

Riconosci il tuo potere: anche e parte bassa della schiena. Posizioni in piedi e sedute. La domanda è: *Come possiamo rafforzarci senza diventare troppo duri?*

SABATO 21 MAGGIO

10:00-12:30

Ri-accendere: centrare e rafforzare la colonna vertebrale. I piegamenti indietro, se fatti correttamente, sono estremamente benefici. Unisciti a noi per approfondire il rapporto con la tua colonna vertebrale.

SABATO 21 MAGGIO

14:30-17:00

Rinnova la tua energia: torsioni di tutti i tipi. È solo dopo che ci siamo rivolti verso l'interno e abbiamo scoperto la nostra forza interiore che cominciamo a trovare l'equilibrio nella danza della vita. Forza e flessibilità si intrecciano in questa pratica mirata.

DOMENICA 22 MAGGIO

10:00-12:30

Rimpegnarsi e condividere: pratica a tutto tondo con i nuovi elementi. Dopo le prime tre sessioni, questa quarta ti darà la possibilità di esplorare a fondo le nuove tecniche. Per una pratica yoga duratura devi costantemente raffinare e ricreare il tuo corpo/mente.

DOVE

PALADANZE
Via Provaglia 9/B
Bologna

COSTO

1 sessione 45,00€ (IVA inclusa)
4 sessioni 150,00€ (IVA inclusa)

Per informazioni e iscrizioni: info@atmastudio.it

www.atmastudio.it

