



"Aerial Yoga"

Nell'aerial yoga, ci troviamo sospesi da un tessuto in posizioni capovolte, che permettono alla schiena di allungarsi completamente. Utilizzando il tessuto come supporto, lavoriamo per rafforzare i muscoli delle braccia, spalle e scapole, mentre ci apriamo a una prospettiva completamente nuova sulla vita.

Tassa: CHF 140.00

Termine di iscrizione: 19 aprile 2024

Docente: Prisca Morosoli

**Mercoledì 24 aprile
2024
7 lezioni
18.h45 – 19h35
Cama, Via al Foss 5**

Iscrizione e informazioni:

Carmela Casella Fasani

T 079 239 52 97

E carmela.casella-fasani@edu.ti.ch

Iscrit
il sito www.ifc.ti.ch