

RIVOLTO AI SOCI E ALLIEVI ADA



**Marco Bandoni**

**DANZA MEDITATIVA ON-LINE**

**MERCOLEDÌ 22-29 APRILE e 6-13 MAGGIO 2020**



**RISCALDAMENTO, MOVIMENTI ENERGETICI, QIGONG, YOGA E DANZA SACRA**  
**Durata della lezione un'ora DALLE 19:00 ALLE 20:00 – SKYPE ADA BEN ESSERE**

Lo scopo di questi incontri è di praticare insieme la presenza al proprio corpo, prima con semplici esercizi provenienti dall'arte del QiGong cinese e da quello che si praticava nelle antiche scuole di saggezza per riequilibrare tutti i nostri sistemi, poi alcune danze sacre e esercizi preparatori di G. I. Gurdjieff per armoniosamente aderire a forme inconsuete e sviluppare il nostro amore al momento presente.

**Costo delle 4 lezioni 20,00 euro che verranno attivate con un minimo di 8 partecipanti. [Iscrizioni |chgelme@gmail.com](mailto:chgelme@gmail.com)**

A.D.A.- Associazione Danze Antiche - Banca Popolare di Milano – Sede di Milano **IBAN IT36Q 05034 01647 000000081145 - BIC BAPPIT21G57**

**[www.danzeantiche.org](http://www.danzeantiche.org) – [infodanzeantiche.org](http://infodanzeantiche.org) FB ADA Danze Antiche**