

RIVOLTO AI SOCI E ALLIEVI ADA



Marco Bandoni

DANZA MEDITATIVA ON-LINE

MERCOLEDÌ 20 - 27 - MAGGIO e 3 GIUGNO 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 3 lezioni 15,00 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 – infodanzeantiche.org FB ADA Danze Antiche