

RIVOLTO AI SOCI E ALLIEVI ADA



**Marco Bondoni**

## DANZA MEDITATIVA ON-LINE

11 - 25 (DOMENICA) – 31 (SABATO) OTTOBRE 2020



**RISCALDAMENTO, MOVIMENTI ENERGETICI, QIGONG, YOGA E DANZA SACRA**  
**Durata della lezione un'ora DALLE 10:00 ALLE 11:00 – 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 20,00 euro che verranno attivate con un minimo di 8 partecipanti. [Iscrizioni |chgelme@gmail.com](mailto:|chgelme@gmail.com)**

Nuove coordinate bancarie: ASSOCIAZIONE DANZE ANTICHE  
IBAN **IT70B0521601630000000021589** BIC/SWIFT BPCVIT2S  
Banca CREVAL Causale: **Danza sacra online**

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