



12 OTTOBRE

dalle 20.30 alle 22.30

**I FONDAMENTI
FONDAMENTALI**

Benvenuti nel mondo AcroYoga. In questa masterclass vedremo i vari ruoli nell'acroYoga, i principi fondamentali della pratica, e le prime transizioni. Si inizierà con un riscaldamento, si praticheranno le inversioni, ci si diventerà con l'acro e poi un breve massaggio. Una master class che metterà il turbo all'apprendimento di figure più complesse.

9 NOVEMBRE

dalle 20.30 alle 22.30

**COUNTER
BALANCE**

Una masterclass dedicata alla ricerca dell'equilibrio tra due o più persone. Verranno proposti esercizi propedeutici per aumentare la consapevolezza del corpo e lo spostamento del peso. Si vedranno anche elementi più complessi, sempre con un'attenzione particolare all'assistenza e alla sicurezza.

14 DICEMBRE

dalle 20.30 alle 22.30

**HANDSTANDS
+ LUNAR**

Una masterclass a testa in giù! Nella prima parte della serata si approfondiranno le verticali a 360° dal riscaldamento a come fare l'assistenza ai propri compagni fino alla ricerca della nostra linea migliore. Nella seconda parte invece ci lasceremo andare donandoci reciprocamente un massaggio Thai guidato. Masterclass aperta a tutti livelli.

MASTER CLASS ACROYOGA 2017

Insegnanti

Francesco Semino, Valeria Maggiali

conosciuti anche come **Acroseeds**

€ 25.00 singola Master Class

€ 60.00 x tutte e 3

Le masterclass non sono rimborsabili e avranno luogo con un minimo di 15 partecipanti

Cos'è l'AcroYoga

L'**AcroYoga** è la fusione di tre discipline: lo yoga, l'acrobatica e il massaggio thailandese. La pratica si divide in due aspetti principali: quello acrobatico (con maggiore enfasi sulla acrobatica) e quello terapeutico (con maggiore enfasi sul massaggio Thai). In entrambi aspetti permane l'aspetto yogico, quindi la calma, la tranquillità, il rispetto del proprio corpo e del prossimo. Il seminario è aperto a tutti: *principianti, intermedi e avanzati*. Non è necessaria alcuna esperienza in nessuna delle tre discipline per accedervi.

L'AcroYoga è per tutti! Tutti coloro che vogliono divertirsi in allegria, migliorare le proprie capacità di lavorare in gruppo, incrementare la fiducia nel prossimo e avere voglia di lasciarsi andare tornando un po' bambini. Vi aspettiamo!