Sabato 17 giugno alla Terrazze di Portonovo dalle ore 18:30 alle 21:30 si pratica Yoga

Sabato 17 Giugno alla Terrazze di Portonovo dalle ore 18:30 alle 21:30 si pratica Yoga (contributo pratiche: € 25 contributo aperitivo, facoltativo: € 15). Prenotazione obbligatoria al 338 33 69 043 (WhatsApp). Operatori: Filippo Mori – Yoga; Ilaria Pachamama – Mindfulness/ Sound Massage; Oscar Oliva – Sound Massage/ Ecstatic dance; Tommaso Varriale – Handpan Player.

Dopo una piccola presentazione si effettuerà una lezione di Yoga dolce , quindi alla portata di tutti anche di chi non ha mai praticato. Questa parte iniziale servirà per preparare al meglio corpo e mente per poi ricevere tutti i benefici delle frequenze e delle vibrazioni durante il bagno di suoni. In fase di risveglio momenti di meditazione guidata e mindfulness.

A seguire un aperitivo allietato da un concerto live con il magico strumento dHandpan. Si conclude con una jam session di Ecstatic Dance (danza tribale liberatoria) a discrezione quest'ultima chi vuole può praticare o restare in ascolto.

P R O G R A M M A

□ 1ª parte YOGA

□ 2ª parte BAGNO DI SUONI

□ 3ª parte MINDFULNESS

□ 4ª parte LIVE CONCERT

□ 5ª parte ECSTATIC DANCE

Un' esperienza unica in una location da sogno dove spensieratezza, beatitudine e rigenerazione saranno le protagoniste. Respira e allungati, ascolta e rilassati, danza e liberaticondividiamo insieme piaceri sani della vita!!!

Si consiglia un abbigliamento comodo. Portarsi un tappetino e per chi vuole una coperta/ telo mare.

4 professionisti, 1 luogo magico, 5 elementi che unendosi al tramonto creeranno un'esperienza unica e suggestiva, Altri musicisti a sorpresa si uniranno per il gran finale di ECSTATIC DANCE

La pagina social da seguire per tutti gli appuntamenti estivi è quella di: Oscar Oliva live tribal percussion.