



Lezioni gratuite di yoga a “Villa Dante” per tutto il mese di settembre

## Descrizione

L'iniziativa è promossa dall'**ASD Centro Tao Messina** in collaborazione con Consiglio Terza Circoscrizione. L'obiettivo è quello di tornare a vivere la città e gli spazi verdi per ritrovare lo spirito aggregativo, attraverso pratiche salutari ed l'esperienza di insegnanti qualificati. 18 giornate per conoscere, scoprire e praticare lo Yoga con un approccio naturale e aperto a tutti.



Il logo del Centro Tao  
Messina



È possibile di esplorare i diversi stili: Yoga Anukalana, il metodo più naturale di fare Yoga nel rispetto e nel rispetto dei propri bisogni; AcroYoga che affonda le radici nello yoga tradizionale con l'acrobatica e le tecniche di massaggio; Kundalini Yoga, secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan; Hatha Yoga. Ci si può, inoltre, calare in profondità con la Meditazione, per padroneggiare l'attività della mente e connettersi alla propria vera natura. Le lezioni sono condotte da Vincenzo Citto insegnante di Yoga e Meditazione, specializzato in AcroYoga e Thai Yoga Massage, fondatore del Centro Tao Messina; le insegnanti di Kundalini Yoga, Tiziana Tagliavia e Adriana Calabrese; l'insegnante di Hatha Yoga, Flavia Scalici. Lo svolgimento delle lezioni dipende dalle condizioni meteo.

#### Orari:

Yoga Anukalana dalle 17.00 alle 18.00 Lunedì e Mercoledì e dalle 10.00 alle 11.00 Sabato

AcroYoga dalle 17.00 alle 18.30 Martedì e Giovedì

Meditazione dalle 17.00 alle 18.00 Venerdì

Insegnante: Vincenzo Citto

#### Special Class:

Sabato 16 alle ore 17.00

Kundalini Yoga con le insegnanti Tiziana Tagliavia e Adriana Calabrese

Sabato 23 alle ore 10.00

Hatha Yoga con l'insegnante Flavia Scalici

#### **Categoria**

1. Oltre lo Sport

#### **Data di creazione**

11 Settembre 2017

#### **Autore**

letterio-guglielmo