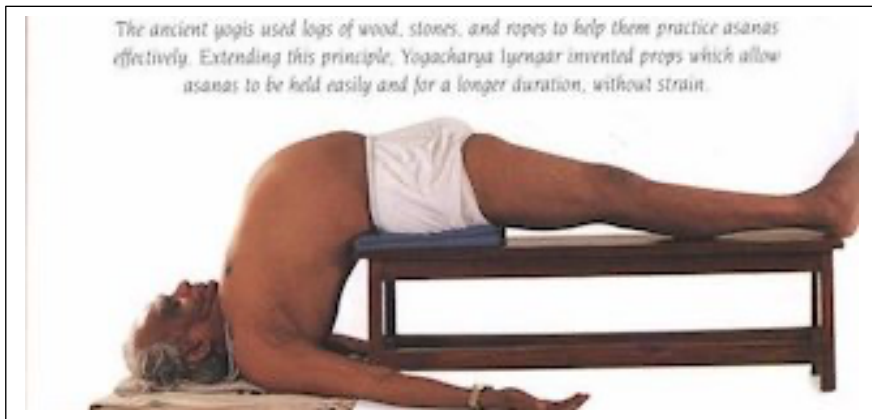


# Workshop “asana, un approccio alla pratica”

con Marco Luigi Proia e Cinzia De Lucia | 10 e 11 febbraio 2023 a Lugano



Marco e Cinzia ci condurranno alla preparazione e alla pratica graduale delle asana proposte.

Gli incontri sono pensati per condurre l'allievo ad approcciare la pratica delle asana come studio delle azioni fondamentali e delle connessioni con il respiro e la mente.

**Tema:** Asana, un approccio alla pratica  
Venerdì sera: pratica ristorativa  
Sabato mattina: pratica energizzante

**Dove:** anantayoga - via Pico 28 - 6900 Lugano, [www.anantayoga.yoga](http://www.anantayoga.yoga)

**Orari:** 10.2.2023, venerdì sera 17:30 – 20.00  
11.2.2020, sabato mattina 09:00 – 12:00

**Costo:** workshop intero CHF 100.-  
solo venerdì CHF 50.--  
solo sabato CHF 60.-

**Iscrizione:** entro il 08.02.2023 a [anantayoga.lugano@gmail.com](mailto:anantayoga.lugano@gmail.com) – tel. 079 935 58 83; l'iscrizione al workshop è vincolante; il pagamento deve avvenire entro il 08.02.2023. Il workshop è concepito in maniera modulare; per un maggiore impatto benefico si consiglia le due sessioni.