



Workshop con Catrina Ganzoni 20 ottobre 2018 a Lugano

Durante il suo primo viaggio in India, Catrina si imbatté per caso nell'Iyengar yoga e ne fu immediatamente affascinata. In seguito, frequentò la formazione per diventare insegnante certificata di Iyengar yoga presso Faek e Corine Biria a Parigi.

Pratica yoga da oltre 20 anni e lo insegna da quasi altrettanto tempo. Dal 2007, approfondisce la sua conoscenza dei vari aspetti dello yoga (Asana, Pranayama, filosofia) con Christian Pisano a Nizza.

Nell'insegnamento, le sta a cuore trasmettere la gioia nella pratica delle Asana e del Pranayama e ama esplorare le relazioni fra corpo, spirito, respiro e stati d'animo.

La mattina, si praticheranno delle asana (posture) in piedi con particolare attenzione per l'apertura delle anche, mentre il pomeriggio la pratica sarà rivolta alle asana capovolte e restorative.

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

Orari: 9.30 – 12.00 // 14.00 – 16.30

Costo: mezza giornata chf. 60.00 // giornata intera chf 100.00

Iscrizione: anantayoga.lugano@gmail.com - tel. +41 79 935 58 83
entro il 13 ottobre

Il workshop sarà parlato in inglese o francese, con traduzione in italiano se necessario.