

spirali biodinamiche

versione BOLD



UBU RE PRODUCTION



workshop pratico a cura di
GERARDO MARTINO

body worker, personal trainer, voice trainer, performer
Responsabile Nazionale IPS Wellness Posturale



www.uncorpopovero.it

Le spirali e le diagonali attraverso cui il corpo si esprime
ci consentono di negoziare con la forza di gravità.
Un workout olistico allenante ed intrigante.
Movimenti ancestrali e primitivi - figure di animali
yoga - pilates - allenamento funzionale
arti marziali - espressione corporea
vocalità - uso del respiro

Frullati e centrifugati a cura di

Antonella Colucci Personal Chef

sabato 6 agosto 2016 - ore 18.00
MASSERIA PILANO
Crispiano (TA)

info e prenotazioni:

☎ 099.613107 - 329.1220041

✉ info@pilano.it info@apuliafelix.it

