



CHRISTOPHER HARRISON'S
ANTIGRAVITY

Arriva a Bolzano lo Yoga Antigravity, ovvero lo yoga in assenza di gravità, o quasi!

E' una disciplina che nasce dall'ispirazione di un famoso ginnasta, ballerino e coreografo americano: Christopher Harrison, che nel 1999 ha iniziato ad utilizzare dei teli elastici per poter sperimentare il movimento in sospensione; l'amore per le acrobazie, per lo yoga e per il benessere fisico lo hanno portato in seguito a dare vita a questa affascinante ed efficace disciplina yogica, che unisce i movimenti della danza a quelli del pilates, della ginnastica artistica e, logicamente, dello yoga.

I benefici della pratica sono molti, fra i quali una profonda distensione della colonna vertebrale.

Incuriositi?

Per info e iscrizioni: info@wanderlustbz.com

Dove?

Presso il Centro Wanderlust - Yoga & Movimento
in Via Bottai 14, 39100, Bolzano

Orari lezione

ATTUALMENTE I CORSI DI ANTIGRAVITY SONO SOSPESI FINO A DATA DA DEFINIRSI

