

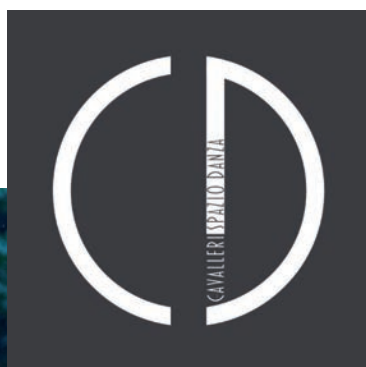
# Lezione di Anusara® Yoga con musica dal vivo

## AQUILE E SERPENTI

con **Alessandra di Prampero**  
e **Nicola Artico**

sabato 10 marzo

Cavalleri Spazio Danza - Milano, zona Brera



**In questa pratica di hatha yoga,** sostenuti dalla musica, eseguiremo, tra le altre, posture di aquile, uccelli e serpenti, che simboleggiano gli aspetti che compongono il nostro essere: il sole e la luna. La luna con il suo ciclo

rappresenta la terra, la vitalità e il nostro aspetto materiale e terreno. Il sole è una sorgente di luce senza fine ed è l'aspetto dell'infinito del nostro essere. Il termine hatha yoga viene anche interpretato proprio come l'unione del sole e della luna e rivela come attraverso questa pratica portiamo in equilibrio al nostro interno questi due aspetti, trovando la libertà di essere pienamente noi stessi.

**Alessandra ci guiderà con chiarezza e abilità ad allineare il corpo con i Principi Universali di Allineamento™** dell'Anusara Yoga in modo da sperimentare in noi il cielo e la terra, mentre **la musica di Nicola ci sosterrà** a essere aquile e serpenti nello stesso tempo!

**Alessandra di Prampero** 51 anni, madre di due figli, inizia a praticare yoga all'età di 6 anni e arriva all'insegnamento all'età di 35 anni, dopo lunga esperienza personale. Nel 2002 incontra l'Anusara Yoga e se ne innamora, ottenendo la certificazione nel 2012. Nel 2008 fonda il Sattva Studio, dove insegna regolarmente, e con il suo entusiasmo e le sue capacità è al cuore della comunità Anusara in Italia e in Europa. Insegna workshops di Anusara Yoga, Immersion e Teacher Training Anusara in tutta Italia e dal 2017 è abilitata come Certified Advanced Teacher Trainer Anusara. Attualmente offre le sue competenze per l'Anusara School of Hatha Yoga come "Responsabile dello Sviluppo ed Espansione della Comunità per l'Europa" e in quanto tale si è occupata dell'organizzazione di Samavesha 2017, il Festival mondiale di Anusara Yoga tenutosi a Merano in quell'anno. [www.sattvastudio.org](http://www.sattvastudio.org)

**Nicola Artico** pratica meditazione da 25 anni e studia l'effetto dei suoni sul corpo umano secondo le antiche scritture indiane. Ha composto e inciso tre cd di healing music e dieci cd come percussionista. Ha ideato un metodo di massaggio sonoro individuale. Propone percorsi di crescita individuale, di gruppo e per coppie. [www.nicolaartico.net](http://www.nicolaartico.net)

**Quando:** sabato 10 marzo dalle 10 alle 12

**Dove:** Cavalleri Spazio Danza, via Palermo 1, Milano (zona Brera)

**Costi:** 35 € per la lezione con musica dal vivo

