

# Lezione speciale di "Bodymind Ballwork"

con Ellen Saltonstall

Martedì 17 aprile 2018 dalle 19 alle 21



Il **Bodymind Ballwork** (lavoro con palline per il corpo e la mente) è un metodo piacevole e efficace di auto-massaggio con palline di gomme di varie misure per **sciogliere tensioni croniche sia del corpo che della mente**. Gli studenti vanno in estasi per come questo lavoro trasformi la loro esperienza del corpo, portando sollievo al dolore e libertà nel respiro e nei movimenti. Questo massaggio perfeziona la consapevolezza corporea per lo yoga e per la vita.

**Costo:** 30 euro

**Dove:** Sattva Studio, via Sangro 31, Milano (MM2 Udine)

**Ellen Saltonstall** (E-RYT 500) è un insegnante di Yoga certificata di New York, formatasi estensivamente sia in Iyengar Yoga che in Anusara Yoga, ed è anche certificata come Yoga Therapist presso l'International Association of Yoga Therapist. Ha più di 30 anni di esperienza nell'ambito del massaggio corporeo e ha creato il Bodymind Ballwork a partire dalla sua esperienza con il metodo di Consapevolezza Cinetica di Elaine Summers. È l'autrice del libro *Kinetic Awareness: Discovering Your Bodymind* (1988), attualmente in corso di revisione per la seconda edizione. Ha scritto insieme al Dott. Loren Fishman due libri: *Yoga for Arthritis* (2008) e *Yoga for Osteoporosis* (2010) ed è autrice di *Anatomy & Yoga. A guide for teachers and students* (2016). Insegna presso il suo studio a New York e tiene workshops e corsi di formazione in tutti gli Stati Uniti e anche a livello internazionale. Per maggiori informazioni: [www.ellensaltonstall.com](http://www.ellensaltonstall.com).

