

**Le Associazioni N.A.D. e Mannus Club organizzano
corso di HATHA YOGA
corso di DANZA INDIANA**



**Dal 4/10 tutti i Lunedì Ore 19.30 - 21.00 Yoga
Ore 21.00 - 22.30 Danza Indiana
Mannus Club via S.Ambrogio 46/a
Villardora**

**Per info: 338/5211032
www.compagnianad.it - www.mannus.it
antonella.usai@yahoo.it**



NAD
a.s.d.

S
MANNUS
IL CLUB PER TUTTI

Yoga

Lo Yoga è una disciplina rivolta a chiunque sia interessato ad uno stile di vita più sano ed equilibrato. La sua pratica coinvolge l'essere umano nella sua interezza agendo sul sistema muscolare ed osseo, sugli organi interni, sulle ghiandole e sul sistema nervoso. Il programma del corso prevede: rilassamento e propedeutica alla pratica; posture specifiche (Asana); studio di alcune sequenze; esercizi di respirazione (Pranayama); studio dei sigilli delle mani (Hasta Mudra); apprendimento di alcune tecniche di meditazione e purificazione.

Danza Indiana

Originario del sud dell'India il Bharatanatyam è uno degli stili di danza fra i più articolati e affascinanti al mondo. La forza e l'eleganza del suo alfabeto sono tali da rendere possibile la trasmissione non solo dell'antichissima cultura indiana, ma anche della storia, della poesia e del pensiero contemporanei. In questa disciplina si fondono consapevolezza minuziosa del movimento, approfondita ricerca espressiva e grande presenza mentale.

Laureata in storia del teatro e fondatrice dell'associazione N.A.D. (Nascere alla Danza), Antonella Usai ha approfondito lo studio dello Yoga e della danza Bharatanatyam in India dove si è diplomata presso la Darpana Academy of Performing Arts di Ahmedabad. La sua ricerca personale si rivolge in particolar modo all'approfondimento degli aspetti filosofici e simbolici di queste antichissime discipline.

Per info: 338/5211032

www.compagnianad.it - www.mannus.it
antonella.usai@yahoo.it