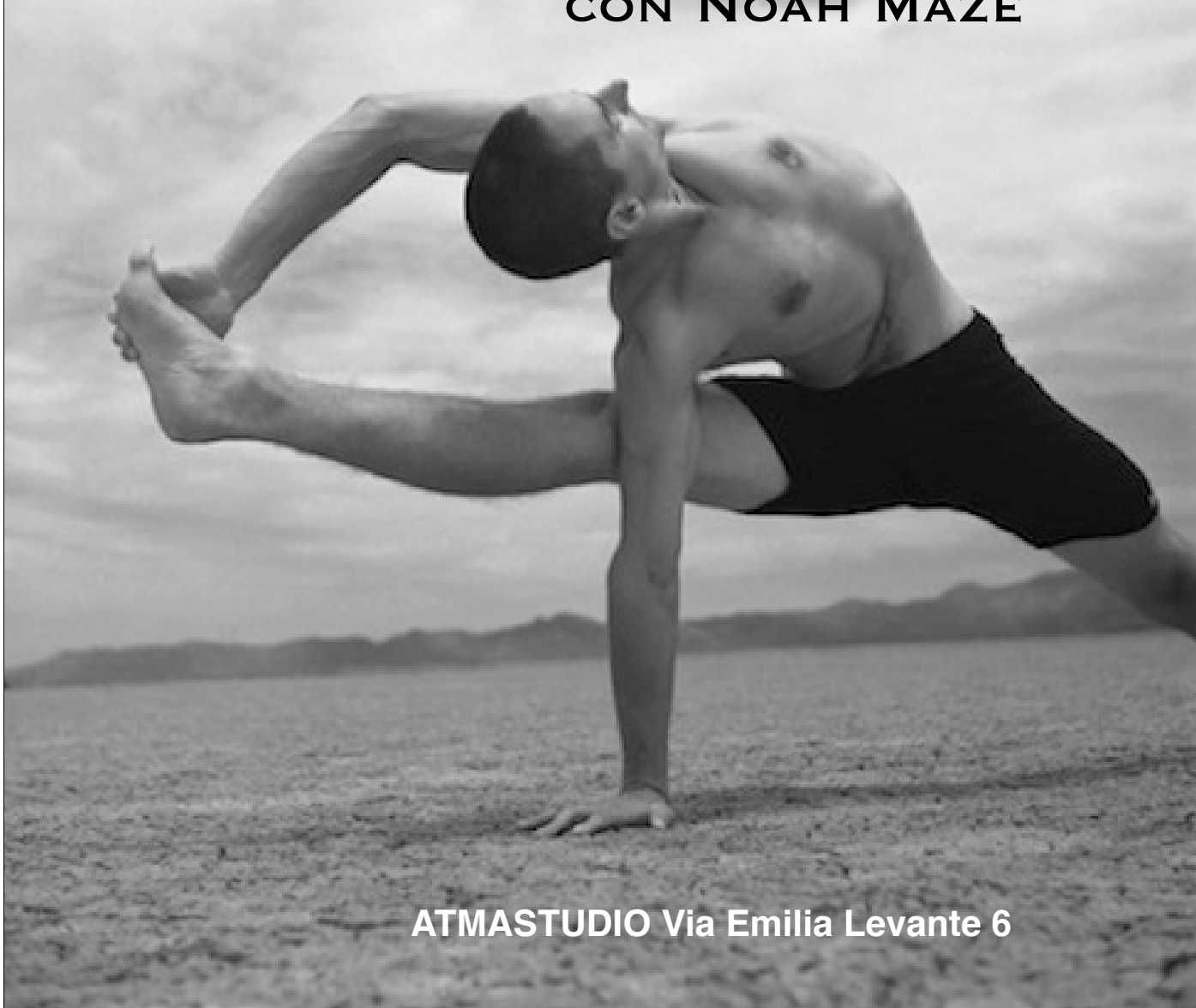


Bologna 4,5,6 Febbraio 2011

# FROM MIND TO HEART

CON NOAH MAZÉ



ATMASTUDIO Via Emilia Levante 6

## Venerdì 4 Febbraio

18.00 - 20.30

Pot-pourri di asana  
Multilivello

## Sabato 5 Febbraio

10.00 - 12.30

Posizioni in piedi e piegamenti  
indietro - Multilivello

14.30 - 17.00

Piegamenti in avanti, apertura  
delle anche, recitazione di  
mantra, meditazione -  
Multilivello

## Domenica 6 Febbraio

10.00 - 12.30

Piegamenti indietro ed equilibri  
sulle braccia  
Intermedi/Avanzati (verticale al  
muro e urdva dhanurasana  
senza assistenza)

14.30 - 17.00

Capovolte, posizioni sedute,  
pranayama, recitazione di  
mantra, meditazione -  
Multilivello

**In Anusara Yoga celebriamo la nostra innata libertà interiore attraverso sequenze di posizioni in piedi, piegamenti indietro, equilibri sulle braccia, torsioni e asana seduti, recitazione di mantra e meditazione.**



**Prezzi**

5 sessioni 155 €

4 sessioni 140 €

1 sessione 40 €

A conferma dell'iscrizione occorre versare la quota entro il 25/1/2011

direttamente all'AtmaStudio o tramite bonifico bancario:

Ass. Culturale Atma  
iban

IT72Q03032370700100

00000715

Causale: Noah Mazè

Noah è riconosciuto come uno tra gli insegnanti più competenti e profondi di Anusara Yoga. Nato in una famiglia di yogi, nelle sue lezioni intreccia con originalità la filosofia e i miti della tradizione con gli asana, il pranayama e la meditazione, per una pratica potente e trasformante.

[www.noahmazeyoga.com](http://www.noahmazeyoga.com)

**ATMASTUDIO Via Emilia Levante 6 - Bologna**  
Fulvia +39.3475722451 [info@atmastudio.it](mailto:info@atmastudio.it) [www.pierovivarelli.it](http://www.pierovivarelli.it)