



AERAS, CERCANDO CIELI

con Antonella Usai

SEMINARIO INTENSIVO DI YOGA



**Frazione
Combette 4,
Chianocco (TO)**

Il seminario è aperto a chiunque desideri trascorrere una giornata di benessere psicofisico e sperimentare la pedagogia NAD, una metodologia di coltivazione dell'essere umano che integra yoga, danza ed ecologia. Durante il seminario ci si soffermerà in modo particolare su alcune sequenze che includono posizioni del corpo (asana), esercizi di respirazione (pranyama) e posizioni simboliche delle mani (hasta mudra).

Antonella Usai è un'artista, danzatrice e insegnante di danza e yoga interessata da sempre alla relazione tra arti, natura e società. Laureata in storia del teatro presso l'Università di Torino e in danza classica indiana di stile bharatanatyam presso la Darpana Academy of Performing Arts di Ahmedabad (India), si occupa da oltre trent'anni di formazione. Ha fondato l'associazione NAD (acronimo di Nascere Alla Danza) e ideato Terra NAD e il centro in bioarchitettura che vi sorge, con l'intento di creare un luogo di coltivazione dell'essere umano attraverso la condivisione di pratiche artistiche e la promozione di una visione sistemica.

Domenica 31 Maggio. Ore 10.00 -17.00

Presso il centro NAD

Info e prenotazioni: associazionenad@gmail.com



Comune di
Chianocco