

ore 18 - SPIRALI BIODINAMICHE

workshop pratico a cura di

GERARDO MARTINO

body worker, personal trainer, voice trainer, performer,
responsabile Nazionale IPS Wellness Posturale

introduce

dott. NICOLA MURRI

osteopata D.O. m R.O.I., posturologo,
dott. in scienze motorie, massofisioterapista

Apuliafelix 
onelandthousandemotions

Le spirali e le diagonali attraverso cui il corpo si esprime oltre a riorganizzarci neurologicamente ci consentono di negoziare con la forza di gravità. Un workout olistico allenante ed intrigante.

movimenti ancestrali e primitivi

figure di animali

yoga

pilates

allenamento funzionale

arti marziali

espressione corporea

vocalità

uso del respiro

ore 20 - APERIMURGIA



cena aperitivo con prodotti murgesi kilometro zero a cura di

ANTONELLA COLUCCI personal chef

Interpretando e rivisitando le tradizioni murgesi con un sorriso e un pizzico di trasgressione lo chef celebra la rivalutazione di un cibo consapevole, la fusione fra le etnie e la convivialità.

Sabato 25 giugno 2016

MASSERIA PILANO - Crispiano (Ta)

info: tel. 099 613107 - cell. 329 1220041

info@pilano.it

info@apuliafelix.it

www.uncorpopovero.it



 **Masseria
Pilano**
AZIENDA AGRICOLA
AGRITURISMO