

# Master Roberto Milletti's Yoga Contemporaneo Workshop



## Master Roberto Milletti's Yoga Contemporaneo 研習班

又一國際級瑜伽大師登臨 Dickson Yoga! 意大利藉的 Master Roberto Milletti 於歐洲享負盛名，是歐洲瑜伽界的領導者與先驅，時常周遊於不同國家作表演及教學。他將為我們主持兩個 Yoga Contemporaneo 研習班。

Yoga Contemporaneo (可譯作「當代瑜伽」) 是 Master Milletti 所創的派別，專長於探索每個人的內在螺旋力量。這套意式瑜伽充滿着藝術色彩，不停螺旋舞動着的身體，結合着傳統與創意瑜伽動作，令習者潛在力量連綿不絕流出，交融着勁度、直觀與隨意.....。一連兩日不同主題的研習班供你選擇，萬勿錯過！適合各程度學員。

## Yoga Contemporaneo 研習班 2010年4月16-17日

Date	Time	Session Code	Theme
2010年4月16日 (星期五)	19:00-21:00	RMWS01	衝浪螺旋流 - 平衡動作更臻完美
2010年4月17日 (星期六)	14:00-16:00	RMWS02	完全拉感 - 加強對身體的認知及整姿的敏感度

\* 以英語上課並提供廣東話翻譯

每堂 HK\$ 488  
(同時購買2節即享 HK\$100 折扣)

學費(非會員):  
另加 HK\$200 行政費

2010年3月31日前報名:  
每節HK\$388

### RMWS01 衝浪螺旋流 - 平衡動作更臻完美

透過 Yoga Contemporaneo 的串連動作，衝浪螺旋式的舞動，鍛鍊平衡。當中動作要優美雅，技術要精確。既着重技巧亦講求身體的自由發揮，令身與心的極限得以打破。學習掌握平衡動作的動力，做起來便會好玩又不費力。

### RMWS02 完全拉感 - 加強對身體的認知及整姿的敏感度

瑜伽動作的深層意義源於每個人心中的直觀。一敲此門，我們更能意會瑜伽與身體的關係。此研習班透過完全的伸展練習，加強對身體的認知及對整姿的敏感度。亦於探索練不同式子時力量的流向，明白到怎樣把一份從容與瀟灑融入每一個動作中。



## Master Roberto Milletti ODAKA Yoga Contemporaneo Founder

Master Milletti 是 Odaka Contemporary Yoga (「當代瑜伽」) 的始創者。他13歲開始他的瑜伽、武術及禪之旅。在瑜伽教學界，佔着領導地位逾20年，以他的「當代觀」改變瑜伽的路向。他的追索，無數次把他帶到東方來，以了解他選之路的深層意義。

過去15年 Master Milletti 致力於歐美及澳洲創立及主理「當代瑜伽」學校。現在亦不斷透過於世界各地舉行的瑜伽靜修、導師培訓、會議及瑜伽節，宣揚他的「當代瑜伽」理念及方法。Master Milletti 身為「世界瑜伽行動」大使亦替意大利的 Yoga Journal 撰稿，講述他的海外瑜伽體驗。

