



# LEZIONI DI YOGA




ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
07.00 - 8.00	<b>YOGA DEL RISVEGLIO</b> Silvia		<b>YOGA DEL RISVEGLIO</b> Silvia		<b>YOGA DEL RISVEGLIO</b> Silvia
09:30 - 10:45		<b>ASTHANGA YOGA</b> Simona		<b>ASTHANGA YOGA</b> Simona	
13.00 - 14.00	<b>HATHA YOGA E SOUND</b> Carola	<b>VINYASA YOGA</b> Silvia	<b>HATHA YOGA E SOUND</b> Carola	<b>HATHA YOGA E SOUND</b> Carola	<b>VINYASA YOGA</b> Silvia
18:30 - 19:30		<b>HATHA YOGA</b> Gabriella			
18.30 - 19.45	<b>ASTHANGA YOGA</b> Simona				
18.00 - 19.00			<b>VINYASA YOGA</b> Silvia		<b>VINYASA YOGA</b> Silvia
19.00 - 20.00			<b>VINYASA YOGA</b> Silvia		<b>VINYASA YOGA</b> Silvia



# STILI YOGA



## ● YOGA DEL RISVEGLIO

Ispirato al tradizionale hatha yoga, lo yoga del risveglio mira a prepararti ad **affrontare la giornata carico di energia e calma allo stesso tempo**. Energia perchè aiuta a **caricare il proprio corpo di vitalità** già dalle prime ore delle giornate ma dona anche calma perchè attraverso metodologie di respirazione (pranayama) sarai in grado di **mantenere un atteggiamento rilassato e calmo**, caratteristiche tipiche del risveglio.

## ● ASTHANGA YOGA

L'Asthanga è uno yoga dinamico dove le asana (posizioni) sono fisse e si susseguono in maniera progressiva e continua. Il respiro e il movimento sono sincronizzati tra loro allenando la concentrazione sul momento presente. Condizione questa che pone le basi per l'equilibrio tra il corpo e la mente e può, nel tempo, fare diventare la pratica dello yoga una "meditazione in movimento".

## ● HATHA YOGA E SOUND

nelle classi di Hatha Yoga e Sound potrai trovare: sequenze yoga costituite da **asana** (posizioni del corpo), **pranayama** (respirazioni specifiche), **mudra** (posizioni delle mani). Le classi sono aperte a tutti, indipendentemente dalla pratica pregressa. Al termine della pratica verrai accompagnato nel rilassamento **dal suono e dalle vibrazioni delle campane di cristallo**. L'unione del Sound Healing alla pratica Yoga porta un profondo **riallineamento di mente, corpo e anima**.

## ● VINYASA YOGA

Ha un ritmo sostenuto. E' una pratica in **grado di far lavorare sia mente sia corpo**. Inoltre, i movimenti particolarmente dinamici contribuiscono anche al lavoro cardiovascolare. Questa pratica prevede una sequenza "Vinyasa", che è anche la **parte centrale del famoso saluto al sole**, utilizzata come sequenza tra diverse posizioni.

## ● HATHA YOGA

E' la disciplina più "**tradizionale e ortodossa**" che si avvicina maggiormente alla tradizione indiana. Consiste nel praticare **pranayama**, cioè esercizi di respirazione, seguiti da **asana** o posizioni fisiche che devono essere mantenute ottimizzando la respirazione. E' uno yoga che aiuta a controllare il respiro e **augmenta la vitalità e la concentrazione**.