



LEZIONI DI YOGA




ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09:30 - 10:45		ASTHANGA YOGA Simona	YOGA DOLCE Simona	ASTHANGA YOGA Simona	
13.00 - 14.00	HATHA YOGA Silvia				VINYASA YOGA Silvia
18:30 - 19:30	ASTHANGA YOGA Simona	HATHA YOGA Gabriella	VINYASA YOGA Silvia	HATHA YOGA Gabriella	VINYASA YOGA Silvia



STILI YOGA



- **YOGA DOLCE**

Lo **yoga dolce** prevede un approccio morbido alle posizioni, asana. Si lavora in modo lento e gentile e non sono richiesti sforzi eccessivi per le articolazioni. I movimenti sono guidati dalla **respirazione** e sono adatti anche ai principianti e alle persone meno giovani. La pratica dolce ma intensa aiuta a sviluppare una consapevolezza maggiore, a **sciogliere rigidità e tensioni** e favorisce il **rilassamento**.

- **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".

- **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**.