



LEZIONI DI YOGA



ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
07.00 - 8.00	YOGA DEL RISVEGLIO Silvia				
09.30 - 10:45		ASTHANGA YOGA Simona	HATHA YOGA Gabriella	ASTHANGA YOGA Simona	HATHA YOGA Gabriella
13.00 - 14.00	VINYASA YOGA Silvia	HATHA YOGA Silvia		HATHA YOGA Gabriella	VINYASA YOGA Silvia
18.30 - 19:30	ASTHANGA YOGA Simona	VINYASA YOGA Silvia	HATHA YOGA Gabriella	VINYASA YOGA Silvia	HATHA YOGA Gabriella



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 al tempo stesso. 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 primo 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".

● 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**.