



ORARIO CORSI

(gennaio - maggio 2019)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
				9:30 - 10:30 Hatha Yoga <i>Elisa</i>	09:30 - 10:45 Hatha Flow <i>Silvia</i>	9:30 - 10:45 Hatha Yoga <i>Elisa</i>
	13:00 - 14:00 Vinyasa Gentle Flow <i>Yulia</i>		13:15 - 14:15 Yoga per la schiena <i>Elisa</i>	13:15 - 14:15 Vinyasa Gentle Flow <i>Yulia</i>		
18:00 - 19:15 Hatha Flow <i>Silvia</i>			16:45 - 17:45 Yoga Bambini (6-11 anni) <i>Yulia</i>			
19:30 - 20:15 Ginnastica Posturale <i>Giada</i>	18:15 - 19:30 Meditazione/ Mindfulness <i>Elisa</i>	18:45 - 20:00 Hatha Yoga <i>Elisa</i>	18:30 - 19:30 Vinyasa Gentle Flow <i>Yulia</i>	18:00 - 19:00 Meditazione/ Mindfulness <i>Elisa</i>		
20:30 - 21:30 Candlelight Yoga <i>Yulia</i>	19:45 - 21:00 Vinyasa Flow <i>Yulia</i>					



PRATICANTI

**YOGA DOLCE/
MINDFULNESS**

TUTTI LIVELLI

I NOSTRI PREZZI

Tessera associativa
annuale - 15 euro
Lezione singola - 15 euro
Pacchetto di 10 lez - 120 euro
(valido 3 mesi)

Abbonamento mensile:

1 volta a settimana - 50 euro
2 volte a settimana - 70 euro
lezioni illimitate - 90 euro
(+1 ingresso gratis per un amico)

Abbonamenti trimestrali:

1 volta a settimana - 120 euro
2 volte a settimana - 180 euro
lezioni illimitate - 240 euro

Lezioni individuali:

1 Lezione individuale - 35 euro
Pacchetto di 4 lez - 100 euro
(valido 1 mese)

*Amare Yoga A.S.D. si riserva il diritto di modificare l'orario delle lezioni.
Ti invitiamo a consultare il sito per eventuali aggiornamenti.

DESCRIZIONE LEZIONI

HATHA YOGA

La pratica dell'Hatha Yoga prevede una serie di posizioni ed esercizi, che vanno dagli esercizi fisici o asana a quelli respiratori o pranayama, passando per le tecniche di meditazione. Agendo sia sul piano fisico che mentale e spirituale.

MEDITAZIONE/MINDFULNESS

Mindfulness significa prestare attenzione, ma in un modo particolare. L'approccio della mindfulness deriva ed è basato sulla meditazione di consapevolezza. Questa lezione consiste proprio nel proporre un livello introduttivo, iniziale di pratica di meditazione che sia adeguato e adatto a contesti quotidiani, all'esperienza di vita normale che sperimentiamo tutti i giorni.

GINNASTICA POSTURALE

I movimenti proposti, portano ad un riequilibrio dei toni muscolari e dell'atto respiratorio, questo incoraggia il corpo a disporsi naturalmente su un asse allineato e a muoversi nel quotidiano secondo i criteri che denominiamo di buona postura. Il modo in cui i movimenti vengono proposti incoraggia uno stato di quiete e di ascolto delle proprie sensazioni.

HATHA FLOW

Corso adatto a chi vuole aumentare la flessibilità e il proprio tono muscolare. Oltre a benefici di carattere più prettamente fisico Hatha Flow influisce positivamente anche a livello psichico, favorendo profondi stati di rilassamento e di concentrazione.

YOGA PER LA SCHIENA

Una lezione di yoga con un approccio fisico focalizzato a ristabilire la corretta postura per regalare naturale sollievo alla vostra schiena. L'insegnante saprà guidarvi al meglio adattando le posizioni yoga a seconda delle vostre esigenze e eventuali dolori fisici.

YOGA PER BAMBINI

Le lezioni si sviluppano sempre partendo dal corpo e da un approccio giocoso. I diversi esercizi proposti nel corso di ogni incontro alternano esercizi dinamici, di equilibrio e momenti di rilassamento. Il bambino viene portato con delicatezza a scoprire ciò che nel suo corpo si muove, aiutandolo a sviluppare quella consapevolezza di sé e quella fiducia in ciò che sente, componenti indispensabili nel processo di costruzione della propria identità.

VINYASA YOGA

Si tratta di una tecnica che pone l'accento sul passaggio fluido tra una posizione e l'altra seguendo il flusso del respiro, come una sorta di danza. Il Vinyasa collega corpo, mente e respiro in un unico flusso. Nel Vinyasa due classi non sono mai uguali

CANDLELIGHT YOGA

Una lezione speciale aperta a tutti livelli, dove ci immergeremo nel mondo dello yoga sotto la luce di candele. Questa lezione regala benessere fisico e mentale e consente di trasformare se stessi, in modo da entrare in contatto con i veri ritmi della natura e affrontare al meglio le sfide quotidiane e il modo in cui reagiamo ad esse.

YOGA IN GRAVIDANZA

Lo Yoga durante la gravidanza è uno dei modi migliori di rimanere in forma e in salute durante la gestazione. Praticare lo Yoga in gravidanza farà bene sia a voi che al vostro bambino, aiutando il corpo a prepararsi al parto, ma anche la mente!

Abbiamo le lezioni adatte alle donne in gravidanza, chiedi al nostro staff.