

## 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.

### KUNDALINI YOGA

La pratica nel *Kundalini yoga* si basa sulle "classi", lezioni strutturate per lavorare su uno specifico *chakra* o su una specifica parte del sistema nervoso, endocrino o energetico. Per questo motivo le classi del *Kundalini yoga* sono tutte molto diverse tra loro.

### 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.

### ISPIRATA ASHTANGA

Uno stile di yoga dinamico basato sulla coordinazione di respiro e movimento come collegamento tra le posizioni. L'esecuzione delle asana avviene in un flusso, le posizioni sono collegate tra loro da movimenti di transizione e coordinate con il respiro, che riveste grande importanza.

### LONGEVITY ENERGETIC

E' una disciplina di movimento naturale indicata a persone di ogni età e forma fisica. E' una pratica semplice ma potente che promuove il benessere fisico, psicologico ed emotivo.

### YOGA BAMBINI

La pratica dello Yoga aiuta i più piccoli ad essere consapevoli del proprio corpo e dell'importanza della respirazione, a sviluppare un comportamento altruista e ad apprendere l'importanza del rispetto degli altri e del Pianeta.

### 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 sapevi che lo yoga ti può aiutare nella preparazione al parto e può far bene anche alla salute del tuo bambino? Non importa se sei una principiante o una praticante esperta, lo yoga prenatale è per tutti ed è facile da imparare. Se sei incinta e stai cercando un buon modo per mantenerti in forma (ma anche rilassarti), prova lo yoga.

