

YOGA NELLA TORRE

CENTRO OLISTICO

ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7						
8				8:30 RITUAL	8:30 BODY MIND	
9						9:30 NATURAL FLOW
10						
11						
12						
13		BODY MIND	13:15 Yin			
14						
15						
16			POSTURAL BODY MIND			
17				Yoga Kids*		
18	Yin	<i>Dolce attesa</i>		NATURAL FLOW		
19	19:15 VINYASA	19:15 yoga & tarocchi	19:45 ASHTANGA	19:15 NATURAL FLOW		
20						
21		21:15 MEDITAZIONE VIPASSANA*				NOTA: le lezioni con * sono una volta ogni due settimane

PREZZI*

GRUPPI

UNA LEZIONE
20 EU

PACK 5 LEZIONI
85 EU

PACK 10 LEZIONI
150 EU

MENSILE
110 EU

PRIVATE

UNA LEZIONE
50 EU

PACK 5 LEZIONI
225 EU

PACK 10 LEZIONI
400 EU

YOGA & TAROCCHI (1.5 H)
75 EU

*INCLUDONO TUTTE LE LEZIONI
TRANNE YOGA KIDS, PER CUI CI SONO
PREZZI DIFFERENTI, CHIEDERE INFO
:)

Yin Yoga

Caratterizzato da un **ritmo lento e fluido**, mirato ad agire in profondità sulla mente e sul corpo. A differenza degli stili “Yang” dinamici e focalizzati sulla stimolazione muscolare, questa tipologia di Yoga ha come fulcro del suo lavoro i **tessuti connettivi**. Lo Yin Yoga mira a sollecitare ed equilibrare il libero fluire dell'energia vitale fra i chakra del corpo, per sanare i meridiani e gli organi interni, calmando al contempo gli stati d'animo e regalando uno stato di benessere e quiete. I legamenti, i tendini, i tessuti e le ossa vengono rigenerati dall'interno, rafforzati dalle energie che fluiranno libere grazie alle posizioni (asana) adottate e alle tecniche di respirazione a esse associate. L'**allungamento e il rilassamento della muscolatura** consentono di nutrire ogni distretto corporeo: il fisico sarà privato, così, delle tensioni e dai blocchi che impediscono la libera espressione vibrazionale. Lo Yin Yoga incentra la sua attenzione sul momento Presente, assegnando un'importanza cruciale all'osservazione di Sé e all'auto-ascolto. La concentrazione viene orientata sulla corretta esecuzione della postura e sull'introspezione riscoperta delle proprie sensazioni e percezioni. Lo **stato di meditazione** indotto dalle asana consente di entrare in sintonia con ogni movimento interiore: il respiro, la mente e il cuore si muovono all'unisono.

Livello: Multilivello

Dinamicità: Bassa

VINYASA YOGA

Si tratta di uno stile caratterizzato da una profonda **coordinazione fra movimento e respiro**, infatti il mantenimento delle asana (posizioni) e il passaggio fra una e l'altra sono attentamente svolti in comunione con la respirazione. Il Vinyasa è incentrato su un **flusso fluido e dinamico** di movimenti. I movimenti energici consentono di acquisire **forza, flessibilità e agilità**, dotando i distretti muscolari di simmetria e resistenza, mentre l'enfasi sulla respirazione insegna a gestire correttamente l'equilibrio durante torsioni, piegamenti e tenute isometriche. La cura delle asana e l'attenzione verso la postura, inoltre, bilanciano le tensioni anomale che gravano sull'intera colonna vertebrale, alleviando i disturbi a carico di schiena e cervicale. L'influsso positivo del Vinyasa Yoga non si esaurisce sul piano fisico: il profondo senso di rilassatezza e la calma interiore trasmessi dalla pratica, consentono di combattere efficacemente patologie di natura psicosomatica, quali emicranie, stipsi, gastriti, insonnia e irregolarità del ciclo mestruale.

Livello: Multilivello

Dinamicità: Media

MEDITAZIONE VIPASSANA

Vipassana (nell'antica lingua indiana pali "vedere le cose in profondità, come realmente sono") è una delle più antiche tecniche di meditazione dell'India. Fu riscoperta e insegnata da Gotama il Buddha più di 2500 anni fa, come metodo universale per uscire da ogni tipo di sofferenza. E' una tecnica universale, praticabile da tutti, definita da S.N. Goenka un'arte di vivere. Questa meditazione non settaria mira al totale sradicamento delle impurità mentali e alla conseguente massima felicità della piena liberazione. E' uno strumento per cambiare sé stessi attraverso l'osservazione di sé stessi. Si focalizza sulla profonda interconnessione tra la mente e il corpo, di cui può esser fatta esperienza direttamente attraverso la disciplinata attenzione delle sensazioni fisiche nel corpo, che continuamente si interconnettono e condizionano la mente. Questo viaggio basato sull'esplorazione delle comuni radici di mente e corpo dissolve le impurità mentali e si conclude in una mente bilanciata, piena di amore e di compassione. Le leggi che manovrano i pensieri, i sentimenti, i giudizi e le sensazioni diventano chiare, aumenta la consapevolezza, l'assenza di illusione, l'autocontrollo e la pace.

Yoga in Dolce attesa

Lo yoga praticato dalla mamma nel periodo prenatale aiuta alla preparazione al parto, fa bene alla salute del bambino e incoraggia la donna ad espandere l'esperienza della gravidanza e della maternità. Durante la gravidanza il corpo della donna si trasforma in un nuovo essere e i cambiamenti che avverranno in lei non riguarderanno solo il suo corpo fisico, ma anche il mondo mentale ed emozionale. Lo yoga, pertanto, aiuta la donna a superare i piccoli disagi della gravidanza affrontando attraverso una preparazione specifica, il momento della nascita. Praticare yoga in dolce attesa aiuta ad essere più **rilassate, positive, capaci di affrontare questo intenso periodo**. Salvo controindicazioni del medico, si può fare yoga dall'inizio della gravidanza fino al giorno del parto. I benefici sono molteplici: a livello fisico aiuta a sviluppare **flessibilità** per il corpo, aiuta a migliorare la **capacità respiratoria**, aiuta a **rafforzare il sistema nervoso, ad eliminare le tossine, migliora il sistema cardiocircolatorio e favorisce la capacità di rilassamento**. A livello mentale aiuta a preparare la mente al parto canalizzando la paura e le emozioni, migliora la relazione con il partner. A livello spirituale è utile per creare un legame particolare con il proprio bimbo prima che nasca e a sviluppare la consapevolezza del grande dono che si possiede: dare la vita.

NATURAL YOGA FLOW

La pratica di Natural Flow Yoga tiene in considerazione il **flusso delle stagioni ed i cicli lunari**. Ogni lezione sarà diversa in base al cambiamento lunare, in base a questo alcune saranno più dinamiche, altri più rilassanti. E' una pratica divertente, curiosa, dinamica e diversa.

Livello: Multilivello

Dinamicità: Media

Ritual Yoga

Sfruttiamo l'**energia fresca e pura del mattino** presto, per risvegliare corpo e mente. Insieme saremo più motivati a creare una morning routine volta a portarci equilibrio, forza e benessere. Attraverso meditazione, yoga, risveglio del respiro e scrittura creativa, svolgeremo rituali trasmessi fin dall'antichità. Useremo inoltre cristalli, oli essenziali e consigli ayurvedici come supporto per i nostri rituali del mattino. I benefici resteranno per il resto della giornata!

Livello: Multilivello

Dinamicità: Media

ASHTANGA YOGA

Pratica **dinamica e molto vigorosa**, con sequenze fisse di intensità crescente e un legame molto stretto fra corpo e mente, posture e respiro. L'Ashtanga yoga è uno strumento per perfezionare il corpo fisico e, attraverso il controllo del respiro e della mente, raggiungere gli strati più sottili del nostro essere. La prima serie dell'Ashtanga yoga, detta Yoga Chikitsa ovvero Yoga terapia, è composta da 75 asana e ha lo scopo di riequilibrare tutto il corpo: riallinea la colonna, elimina le tossine, costruisce **stabilità e forza**. La prima sequenza che si apprende nelle lezioni di gruppo è solo parziale: una volta che le condizioni fisiche del singolo allievo e suo il livello di esecuzione delle asana si vanno perfezionando, è il maestro ad assegnare le nuove posizioni e a consentire l'avanzamento della pratica. Si tratta di una **pratica intensa, che rinforza il corpo e lo rende più flessibile; coinvolge le articolazioni e la colonna vertebrale**, aiutando a ridurre il mal di schiena e altri disturbi articolari; migliora la capacità respiratoria e la circolazione sanguigna, dando sostegno al sistema respiratorio e a quello digestivo. Dal punto di vista mentale contribuisce a riequilibrare stati di stress, ansia o depressione; aumenta la concentrazione, la determinazione e l'energia vitale.

Livello: Multilivello

Dinamicità: Alta

yoga & tarocchi

Questa pratica unisce la magia dei tarocchi ai benefici dello yoga. La sessione inizierà con una stesa **collettiva** di tarocchi per cogliere le energie del gruppo e della settimana, ed è seguita da una pratica di yoga ispirata dai messaggi emersi, utile ad incorporarli. Ci teniamo a specificare che i tarocchi qui non vengono utilizzati a scopo predittivo, ma terapeutico ed introspettivo. Le carte infatti, ci aiutano a fare luce sul presente, non a prevedere il futuro.

Benefici:

- ✦ Sbloccare e lavorare su emozioni represses
- ✦ **Rilasciare tensioni** fisiche e mentali
- ✦ Accrescere la **consapevolezza interiore**
- ✦ Favorire l'introspezione
- ✦ Imparare a conoscere e utilizzare gli arcani maggiori dei tarocchi.

Livello: Multilivello

Dinamicità: Media

YOGA KIDS

Yoga per bambini è una pratica divertente in cui gli si insegna ad approcciarsi allo yoga e le sue principali funzioni, attraverso giochi e spiegazioni semplici. Oltre alla parte più giocosa, i bambini alleneranno la

concentrazione, l'equilibrio e il rilassamento.

Un mix di tecniche di respirazione per rilassarli e movimenti, li portano a prendere consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni. Di solito si utilizzano **giochi** di gruppo oppure letture di libri di yoga, altrimenti si raccontano storie da interpretare insieme affrontando a volte anche grandi temi legati all'**etica** come il rispetto per se e per gli altri, per il pianeta ed altri ancora.

Età: 4-10 anni

BODY-MIND

Il corso Body-Mind favorisce il **potenziamento e la tonificazione muscolare**, aumenta la resistenza fisica e cardiovascolare, migliora forza ed equilibrio modellando la forma del corpo. Body-Mind unisce diverse **tecniche di allenamento** come esercizi muscolari a circuito con utilizzo di **piccoli attrezzi** ed esercizi aerobici a corpo libero che sfruttano il peso del corpo come sovraccarico. Le lezioni possono variare di intensità rendendosi adatte a tutte le persone in grado di fare movimento, garantendo un **allenamento sicuro ed efficace** per ogni partecipante.

Questo corso è pensato soprattutto per chi pratica yoga: combinarla con una tonificazione offre un programma completo che ottimizza sia la salute fisica che mentale, migliorando la performance, riducendo lo stress e favorendo un benessere generale più armonioso. La versione Postural Body Mind é focalizzata sulla schiena e sul miglioramento della postura, adatta a tutti!

Livello: Multilivello

Dinamicità: Media-Alta