

# YOGA NELLA TORRE

## CENTRO OLISTICO

ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7				7:45 ritual		
8					<b>BODY MIND</b>	
9						9:30 NATURAL FLOW
10						
11						
12						
13		<b>BODY MIND</b>	13:15 Yin			
14						
15						
16						
17	16:45 Yin			Yoga Kids		
18	<b>SHAKE THE DUST</b>	<i>Dolce attesa</i>		NATURAL FLOW		
19	19:15 VINYASA	19:15 yoga & tarocchi	19:45 ASHTANGA	19:15 NATURAL FLOW		
20						
21						

### 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

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

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

## SHAKE THE DUST

Il motto di questa lezione è "LASCIALE ANDARE CIÒ CHE POTREBBE OSTACOLARVI!"

Una pratica **trasformativa** di corpo-cuoremente. Un viaggio in un universo poetico guidato con un tema correlato ad ogni pratica, attraverso movimento a corpo libero, defaticamento, danza, shaking, movimento intuitivo, yoga, pilates, somatica e allenamento funzionale. Le pratiche sono accompagnate da playlist musicali fantastiche e curate con attenzione. Nel migliore dei casi questa pratica offrirà una **liberazione catartica, un grande allenamento, sudore ed un corpo forte e resiliente!**

Livello: Multilivello

Dinamicità: Alta

## *Dolce attesa*

## NATURAL FLOW

## ASHTANGA

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.

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

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

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 corso 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.

Livello: Multilivello

Dinamicità: Media-Alta