

ESPRESSIONE CORPOREA / BENESSERE

VINYASA YOGA

DESCRIZIONE: il VINYASA è uno stile di yoga focalizzato sull'esecuzione dinamica delle asanas (posture), sincronizzando il movimento con il respiro.

Utilizzeremo delle tecniche di respiro profondo e altre tecniche che aiuteranno a riscaldare e purificare il corpo, rendendolo sempre più forte, flessibile, stabile e sano. L'apparato endocrino ne beneficerà, l'aspetto energetico ed emozionale saranno rinvigoriti. Questa unione (corpo, mente e spirito) è del resto il significato della parola yoga. Tutti possono svolgere questo metodo dinamico, se sono disposti a procedere lentamente, senza aspettative.

YOGA É : essere presenti attimo per attimo, rispettare il proprio limite, praticare sempre come fosse la prima volta.

DESTINATARI:

Adulti

GIORNI E ORARIO:

giovedì, ore 17,45 - 18,45

DATA DI INIZIO:

giovedì 9 ottobre 2014

(ottobre - giugno 2015)

COSTI:

8 euro a lezione singola

25 euro mensile

GESTORE:

Associazione Abyasa

Docente: Saverio Blasi

CONTATTI PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI:

save.rio2006@libero.it

347 1661125