



YogaRoom

MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ	
9 - 10.30	yoga tutti livelli	9.30 - 10.30	movimento somatico		
13 - 14.15	yoga livello base			13 - 14.30	yoga tutti livelli
18 - 19	movimento somatico	18 - 19.15	yoga livello base		
19.30 - 21	yoga tutti livelli			19 - 20.15	yoga livello base

ultimo VENERDÌ del mese
ore 19.15 - 20.15

Restorative Yoga, Pranayama e Meditazione

ultimo SABATO del mese
ore 10 - 13

GENERAL CLASS

Livello base

Il corso è rivolto a principati o allievi che abbiano praticato fino a due anni. Obiettivo principale del corso è il consolidamento dell'allineamento dei sistemi scheletrico e muscolare. Si rivolge l'attenzione al respiro come strumento per calmare la mente e rilassare le zone del corpo più tese.

Tutti i livelli

Il corso è rivolto a chi ha all'attivo più di due anni di pratica o che comunque abbia consolidato il lavoro del livello base. Si prepara l'allievo all'esecuzione delle posizioni, prendendo in considerazione sia il piano scheletro-muscolare, sia l'aspetto organico e ghiandolare, in relazione al sistema energetico proprio dello yoga. L'uso corretto della respirazione, fondamentale per l'esecuzione delle asana, diventa uno dei temi centrali del corso oltre alla relazione tra corpo e mente. L'osservazione delle sensazioni nelle posizioni e l'adeguamento delle posizioni ai propri bisogni diventeranno parte integrante della lezione.

Restorative yoga, Pranayama e Meditazione

Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno bisogno di un tempo per rigenerarsi e fermarsi. Si introduce il pranayama (esercizi di respirazione). Durante la lezione, utilizzando posizioni supine - attraverso il rilassamento e l'osservazione del respiro - si introducono le principali tecniche di respirazione rispettando tempi di apprendimento e capacità individuali. Il pranayama favorisce il rilassamento del sistema nervoso e aumenta la capacità di concentrazione e prepara la meditazione.

General class

La lezione è indicata a qualsiasi livello.

Ognuno potrà praticare secondo le proprie capacità. Non ci soffermerà sui preliminari di base, ma all'occorrenza verranno rivisti.

Movimento Somatico è la libera traduzione di **Clinical Somatics exercises®**. Si tratta di un corpus di esercizi che mira a modificare la postura e gli schemi di movimento dannosi, rieducando il sistema nervoso attraverso la registrazione di nuove informazioni.

Gli esercizi di Clinical Somatics sono lenti, delicati e adatti a tutte le età e capacità fisiche.