



CORSO DI VINYASA YOGA

A cura dell'insegnante *Patrizia Battistella*

Premessa

Il Vinyasa Yoga è una disciplina antichissima che abbraccia l'essere umano in tutti i suoi aspetti.

Si caratterizza da una profonda coordinazione tra movimento e respiro. Rappresenta un percorso di accompagnamento verso una progressiva armonizzazione dell'esistenza.

Obiettivi e finalità

La pratica è riequilibrio, armonizzazione della dimensione fisica, mentale, energetica e psichica dell'essere umano, utile nel quotidiano per sviluppare appieno il potenziale esistenziale e creativo presente in ciascuno di noi. Le nostre proposte sono adatte a persone con bisogni, età, condizioni fisiche diverse .

Modalità di lavoro

Con una pratica quotidiana che agisce sulla parte fisica portaremos beneficio non solo al corpo ma anche alla mente ed alla psiche e, viceversa, il riequilibrio del piano più sottile, che si compie attraverso le tecniche di concentrazione e le pratiche meditative, porterà beneficio anche al piano fisico.

Informazioni tecniche

Giorni e orari: lunedì e giovedì dalle 20:30 alle 21:55. Yoga del risveglio ogni giovedì dalle ore 7:00 alle 8:15

Durata del corso: annuale

Costi: 50 € mensili/ 35 € per la singola lezione



Destinatari: il corso è rivolto agli adulti. Ai partecipanti si richiede di indossare un abbigliamento comodo sportivo, di portare un tappetino da palestra e una copertina per il rilassamento.