

Potete scegliere lo yoga che più vi ispira oppure, se preferite, sarà Cristina a scegliere la soluzione migliore per voi.

Hata yoga E' la forma più antica di yoga e viene insegnato e praticato da migliaia di anni. Il focus sono gli esercizi fisici fortificanti (asana) in combinazione con la respirazione consapevole. Tra una posizione e l'altra viene fatta una pausa, in modo da alternare costantemente tensione e rilassamento.

Vinyasa Yoga Si tratta di uno stile caratterizzato da una profonda coordinazione fra movimento e pranayama (controllo del respiro), nel quale il mantenimento delle *asana* e il passaggio fra una posizione e l'altra sono attentamente svolti in comunione con la respirazione.

Yin Yoga :E' un tipo di yoga dal ritmo lento in cui le posizioni vengono mantenute più a lungo rispetto al solito (in genere dai 2 ai 5 minuti).L'obiettivo e' quello di stimolare il tessuto connettivo, applicando una tensione ottimale per un certo tempo e mantenendo una respirazione profonda. Così facendo il tessuto connettivo si allunga, si fortifica e si apre lentamente, creando più spazio tra le articolazioni, migliorandone il movimento e rendendole più salde, stabili e forti, e aumentando la flessibilità muscolare. Spesso si usano dei sostegni e cuscini.

Yoga in Danza : Una sequenze di asana in movimento in cui il corpo prende vita attraverso gestualità armoniche, sostenute dal fluire del respiro e dal ritmo del battito del proprio cuore. L'obiettivo e' imparare a lasciar andare, per far emergere quello che di più poetico e puro è racchiuso in noi. Si creano così eterei contatti e vibranti silenzi tra la coscienza e la nostra pura essenza..., il pensiero stesso prende forma sotto il nostro sguardo interiore, divenendo un viaggio in grado di sanare i sottili conflitti personali e relazionali.

Yoga Nidra (yoga del sonno) una sessione di completo rilassamento guidato dagli enormi benefici .A piacere ,questa pratica può essere accompagnata da campane tibetane (durata da 40 minuti a 60 minuti) occorrente: un tappetino ,cuscino ,una coperta ,piccoli supporti al bisogno.

Yoga per bambini classi di yoga per bambini almeno 4,5 in cui le asana sono accompagnate da favole, storie, giochi ed esercizi di rilassamento. Eta : dai 4 ai 8 anni

Pilates Il Pilates è un metodo di allenamento che sviluppa consapevolezza del movimento, rafforza i muscoli, soprattutto quelli profondi e di sostegno della colonna vertebrale, e garantisce un riequilibrio generale del corpo.

Prezzi

Hata Yoga , Vinyasa Yoga ,Yin Yoga ,Pilates, Yoga in Danza ,Yoga bambini 80€ all'ora e 100€ un'ora e mezzo fino a 5 persone. Dalla 6° persona 15 10 euro in piu'.

IMPORTANTE: E' necessario comunicare all'insegnante eventuali disturbi o patologie.