



## METODO YOGA: PLANNING SETTIMANALE dal 7 Gennaio

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>F</b> 10.00 - 11.15 YOGA LIV 1 Nahid		<b>F</b> 10.00 - 11.15 DYNAMIC YOGA Shara	11.00 - 12.00 YOGA POST PARTO Shara		09.30 - 10.30 YOGA GRAVIDANZA Shara	<b>F</b> 10.30 - 12.00 HATHA YOGA LIV 1-2-3 Elisabetta
<b>F</b> 13.00 - 14.00 VINYASA YOGA FLOW Shara	<b>F</b> 13.00 - 14.00 FIT YOGA Shara		<b>F</b> 13.00 - 14.00 DYNAMIC YOGA Shara	<b>F</b> 13.00 - 14.00 ASHTANGA VINYASA Miriam	<b>F</b> 11.00 - 12.00 THAI CHI CHUAN Christian	
14.00 - 14.30 RESTORATIVE YOGA Shara			14.00 - 14.30 RESTORATIVE YOGA Shara			
<b>F</b> 18.30 - 19.30 DYNAMIC YOGA Shara		<b>F</b> 18.30 - 19.30 FELDENKRAIS Monica	<b>F</b> 18.30 - 19.30 VINYASA YOGA FLOW Shara	<b>F</b>		
<b>F</b> 19.30 - 20.00 PRANAYAMA Shara	<b>F</b> 18.30 - 19.45 HATHA YOGA LIV 1 Pietro	<b>F</b> 19.30 - 20.30 ASHTANGA LIV.1 Miriam	19.30 - 20.00 RESTORATIVE YOGA Shara	18.30 - 20.00 HATHA YOGA LIV 1-2-3 Elisabetta		
<b>F</b> 20.15 - 21.30 ASHTANGA MYSORE STYLE Miriam	<b>F</b> 20.00 - 21.15 HATHA YOGA LIV 2 - 3 Pietro	<b>F</b> 20.45 - 21.45 THAI CHI CHUAN Christian	<b>F</b> 20.15 - 21.15 MEDITAZIONE CAMPANE TIBETANE Daniele			

Tutti i corsi sono A PRENOTAZIONE obbligatoria, eccetto quelli contrassegnati da **F**

**Hatha Yoga:** una pratica che dona stabilità. Connessione tra corpo, mente e anima per ritrovare l'equilibrio.

**Restorative Yoga:** una pratica per ritrovare l'energia vitale. Con il supporto di mattoni, coperte e cuscini per ritrovare flessibilità e rilasciare antiche tensioni.

**Vinyasa Yoga Flow:** una pratica dinamica che unisce i principi dell'Ashtanga Yoga e dello Iyengar yoga

**Pranayama:** controllo del soffio vitale. Non solo quindi del respiro, ma del prana, l'energia che scorre attraverso il corpo sottile

**Ashtanga Yoga:** una pratica rigorosa e impegnativa. Sequenza di posizioni concatenate tra loro e sincronizzate con il respiro

**Kundalini Yoga:** una pratica energizzante. Esercizi, respirazione, meditazioni e mantra per raggiungere il potenziale creativo.

**Thai Chi Chuan:** Antica arte marziale finalizzata a ritrovare armonia ed equilibrio.

**Feldenkrais :** Per diventare agili senza fare sforzo e per chi sta seduto tutto il giorno in ufficio

**Fit Yoga:** forma fluida e dinamica di Yoga. Yoga dinamico, aiuta a mantenere posture impegnative, migliora la forza e libera dai blocchi energetici

**Dynamic Yoga:** forma energetica dinamica di Yoga. Stile particolarmente energetico che vi farà tonificare il corpo rasserenando la mente.