



METODO YOGA & HOLISTIC : PLANNING SETTIMANALE dal 2 al 15

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
F 10.00 - 11.00 YOGA LIV 1 Nahid		F 10.00 - 11.15 DYNAMIC YOGA Shara	11.00 - 12.00 YOGA POST PARTO Shara		09.30 - 10.30 YOGA GRAVIDANZA Shara	
F 13.00 - 14.00 VINYASA YOGA FLOW Shara	F 13.00 - 14.00 FIT YOGA Shara		F 13.00 - 14.00 DYNAMIC YOGA Shara	F 13.00 - 14.00 ASHTANGA VINYASA Miriam	F 11.00 - 12.00 THAI CHI CHUAN Christian	
14.00 - 14.30 RESTORATIVE YOGA Shara			14.00 - 14.30 RESTORATIVE YOGA Shara			
F 18.30 - 19.30 DYNAMIC YOGA Shara			F 18.30 - 19.30 VINYASA YOGA FLOW Shara			
F 19.30 - 20.00 PRANAYAMA Shara			19.30 - 20.00 RESTORATIVE YOGA Shara			
	F 20.00 - 21.15 HATHA YOGA LIV 2 - 3 Pietro					

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

 MEDITATIVO	 PRATICA PER TUTTI	 PRATICA INTENSA
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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.