

TCE050



Apprendete i rudimenti dello **lyengar Yoga** da un Esperto Qualificato nel mezzo dei numerosi spazi all'aperto delle nostre strutture, potrete sperimentare esercizi en plein air, apprendendo metodi per migliorare le vostre abilità che vi aiuteranno ad affrontare le sfide della vita giornaliera. Una breve sessione di Meditazione vi aiuterà a rallentare il ritmo e a liberare la mente da emozioni e pensieri pressanti. Le nostre lezioni sono tenute da Giuseppe, professionista certificato che crede fermamente nello lyengar Yoga quale strumento di sviluppo personale adatto ad ogni età. Il suo stile di insegnamento chiaro e rassicurante viene apprezzato da principianti ma soprattutto da esperti praticanti. In qualità di operatore Shiatsu, Giuseppe possiede una profonda conoscenza dell'anatomia corporea che applica nei suoi insegnamenti. Vi accompagnerà nel raggiungere una tecnica eccellente nella progressione metodologica di posture yoga. La lezione ha una durata di 1 h e 30 minuti con un minimo di 1 -3 persone.

Lo yoga è una terapia che mira a curare mente, anima e corpo. La grande maggioranza di stili derivano dallo 'hatha yoga', una tipologia di yoga che si concentra sul corpo e sulla respirazione e mira a sviluppare il controllo del corpo attraverso le posizioni. Tutte le tipologie di yoga equilibrano il corpo, l'anima e la mente ma raggiungono il risultato in maniere differenti. Alcuni si concentrano sulle posizioni, altri sul lavoro di respirazione, allineamento del corpo o sulla fluidità dei movimenti. La respirazione è cruciale nello yoga, poiché il respiro è linfa vitale e saper controllare il respiro permette di controllare il corpo e la mente. Non importa quale tipologia di yoga si pratici, i benefici sulla salute sono innegabili. L'lyengar Yoga si concentra su tre aspetti: l'allineamento, la sequenza e la durata delle posizioni.

**Tempo stimato per l'attività: 2 ore / OGNI GIORNO SECONDO DISPONIBILITA'**

PREZZO PER LEZIONE - 1 h e 30 minuti  
da 1 a 3 persone

€ 100,00

Persone extra - sino ad un massimo di 6

€ 15,00

CONSIGLI: raccomandiamo di indossare indumenti traspiranti e scarpe ginniche. Si prega di informare il proprio istruttore di eventuali problemi di salute che possano pregiudicare l'attività.

*Tutti i prezzi sono IVA inclusa*