

Shaktimove studio Yoga 2022-2023

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		08:45-10:00 Hatha yoga open level in Studio e su Zoom			
10:30-11:45 Hatha yoga base				10:30-11:20 Pilates per principianti in Studio e su Zoom	10:00-11:30 classi a rotazione e approfondimenti
		17:15-18:15 Vinyasa Yoga Flow in studio e su zoom	17:00-18:00 Yoga in gravidanza		
18:30-19:20 Pilates matwork in Studio e su Zoom	18:30-19:45 Hatha yoga open level	18:30-19:20 Pilates matwork in Studio e su Zoom	18:15-19:30 Hatha yoga base in Studio	18:30-19:45 1 volta al mese Restorative yoga	
19:45-21:00 Hatha yoga open level In Studio e su Zoom	20-21:00 Yin Yoga in Studio e su Zoom	19:45-21 :00 Hatha Yoga base	19:45 -21:00 Hatha yoga intermedio		

Descrizione livelli:

Hatha Yoga base

Il corso è adatto a chi non ha mai fatto Yoga o non pratica da tanto tempo.

Lezione dopo lezione, si viene guidati nell'apprendimento delle principali tecniche che lo yoga ci mette a disposizione: posizioni (asana) e principi di allineamento; tecniche di respirazione (pranayama); introduzione alla meditazione; tecniche di rilassamento.

Hatha Yoga open level

Classe adatta a tutti, è richiesta un minimo di consapevolezza del corpo e dimestichezza con le posizioni di base.

Hatha Yoga intermedio

Lezione adatta a chi pratica da tempo e vuole progredire nella pratica

Vinyasa Yoga Flow

In questa classe le posture si susseguono in un flusso (flow), scandito dal ritmo del respiro.

Per studenti con già una pratica consolidata.

Yin Yoga

Pratica adatta a tutte le persone senza particolare problematiche fisiche o di salute.

Restorative Yoga

Pratica dove le posizioni sono sostenute da supporti come cuscini, coperte, cintura. Vengono mantenute per diversi minuti, al fine di sciogliere le tensioni muscolari e calmare il sistema nervoso .

Pilates matwork open level

Lezione adatta a chi ha una base di Pilates.

IN VIOLA: le lezioni che si tengono in Studio e in contemporanea su Zoom