

# Shaktimove studio Yoga 2023-2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:00-10:00 Yoga per gli anni d'argento		08:45-10:00 Hatha yoga open level in Studio e su Zoom		08:45-10:00 Hatha yoga base	
10:30-11:45 Hatha yoga base		10:30-11:30 Yoga per gli anni d'argento		10:30-11:20 Pilates matwork open level	10:00-11:30 classi a rotazione e approfondimenti
	17:15-18:05 Pilates matwork base				
18:30-19:20 Pilates matwork open level in Studio e su Zoom	18:30-19:45 Hatha yoga open level	18:30-19:20 Pilates matwork intermediate/ advanced in Studio e su Zoom	18:15-19:30 Hatha yoga base	18:30-19:30 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		

in rosso: novità 2023-2024

In viola : lezioni Studio e in diretta su zoom

## **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.

### **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 base**

lezione adatta a chi non ha mai fatto Pilates

### **Pilates matwork open level**

Lezione adatta a chi ha una base di Pilates.

### **Pilates mathwork intermedio/advanced**

Lezione adatta a chi ha già una buona base di Pilates e vuole progredire.

**in rosso: novità 2023-2024**

**In viola : lezioni Studio e in diretta su zoom**