

## 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
				13:00-14:15 Hatha Yoga open level NOVITA'	
		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**