




Vinyasa

Fru

Fru

settembre 2023




Da lunedì **4 settembre** ricomincia il percorso di pratiche in Sala Yoga a Costavolpino

Le pratiche sono momenti di scambio, portali, possibilità di stare e aprire canali di comunicazione tra interno ed esterno.

Restituiscono spazio, tempo, respiri e presenza benismo diffuso.

Le classi sono organizzate in **Principianti, Intermedio 1 e Intermedio 2, Aerial Yoga e Incontri di Meditazione e Yin Yoga**



PRINCIPIANTI

Scopriremo insieme i diversi aspetti della pratica Yoga: prime posizioni (Asana), respirazione consapevole e avvicinamento alla meditazione.

Ci approcceremo all' utilizzo dei materiali yoga (cinghietta, blocco yoga e bolster) per renderci ,con il tempo, autonomi nel calibrare e modificare le posizione attraverso i questi utilissimi sostegni.

Durata corso: annuale

Durata pratica: 70 minuti



PRINCIPIANTI


Sede delle pratiche: Costavolpino

INTERMEDIO 1

Una volta create le basi soprattutto a livello di presenza, respiro e concentrazione andiamo in queste classi ad introdurre l'elemento di fluidità in maniera più profonda.

I passaggi all'interno delle singole Asana vengono scanditi dal ritmo del respiro e le posizioni che richiedono maggiore energia fisica e mentale (come inversioni, equilibri sulle braccia..) fanno la loro comparsa ricordandoci l'importanza dell'ascolto, del respiro e della concentrazione.

Durata corso: annuale



Lunedì 20.00-21.10

Martedì 18.30-19.40

Mercoledì 17.10-18.20

Giovedì 18.40-19.50

INTERMEDIO 1

Sede delle pratiche: Costavolpino

INTERMEDIO 2

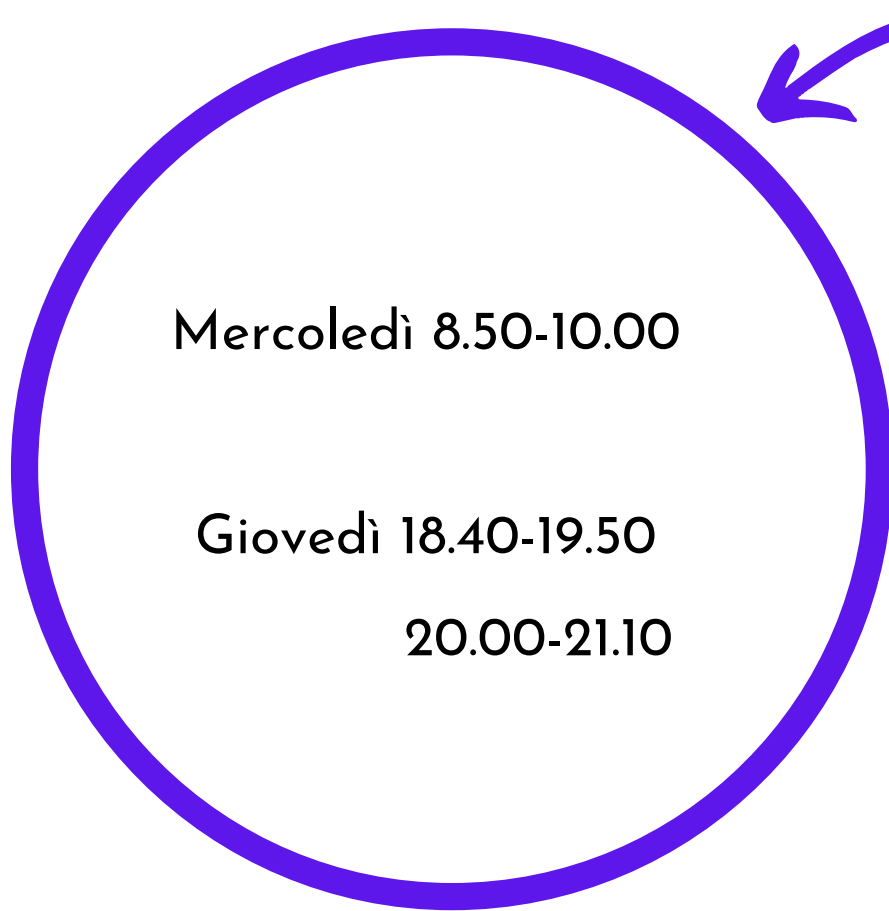
La pratica diviene ora una danza nella quale il ritmo e il respiro, accordandosi al corpo, diviene energia che muove i pieni e i vuoti tra un'asana e l'altra

.

La pratica diviene fluida, costante; una meditazione in movimento potente e generativa.

Adatto a chi ha acquisito in consapevolezza le basi della pratica e del respiro consapevole.

Durata corso: annuale

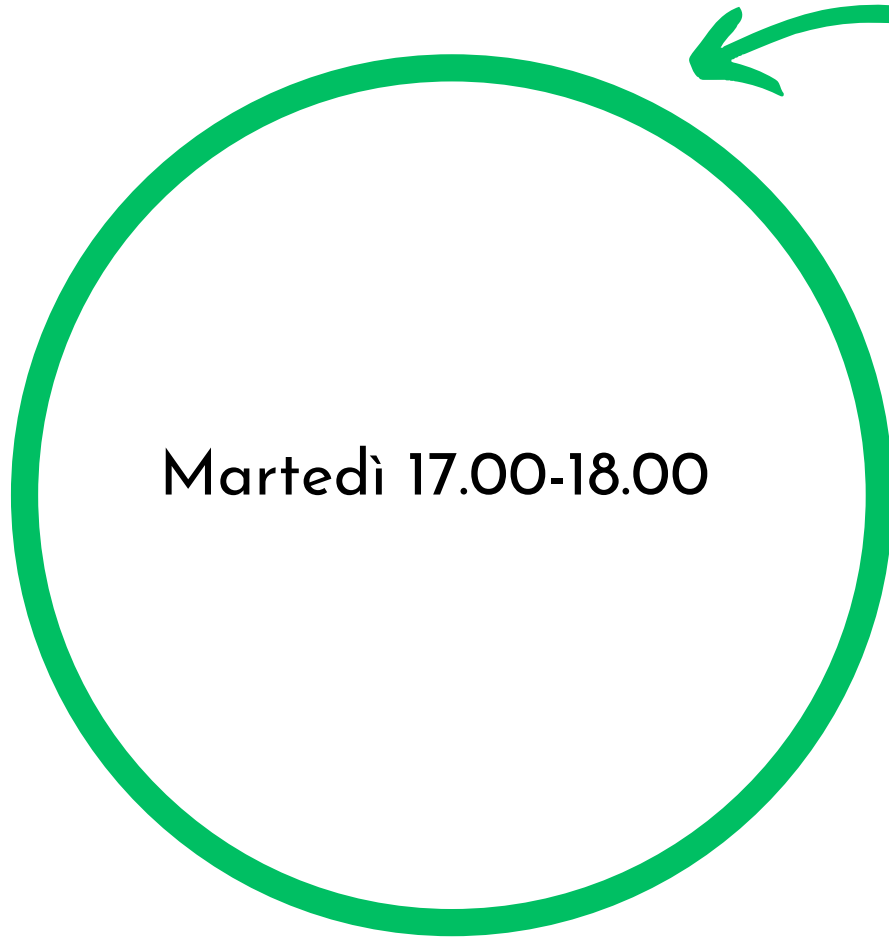


INTERMEDIO 2

Mercoledì 8.50-10.00

Giovedì 18.40-19.50

20.00-21.10

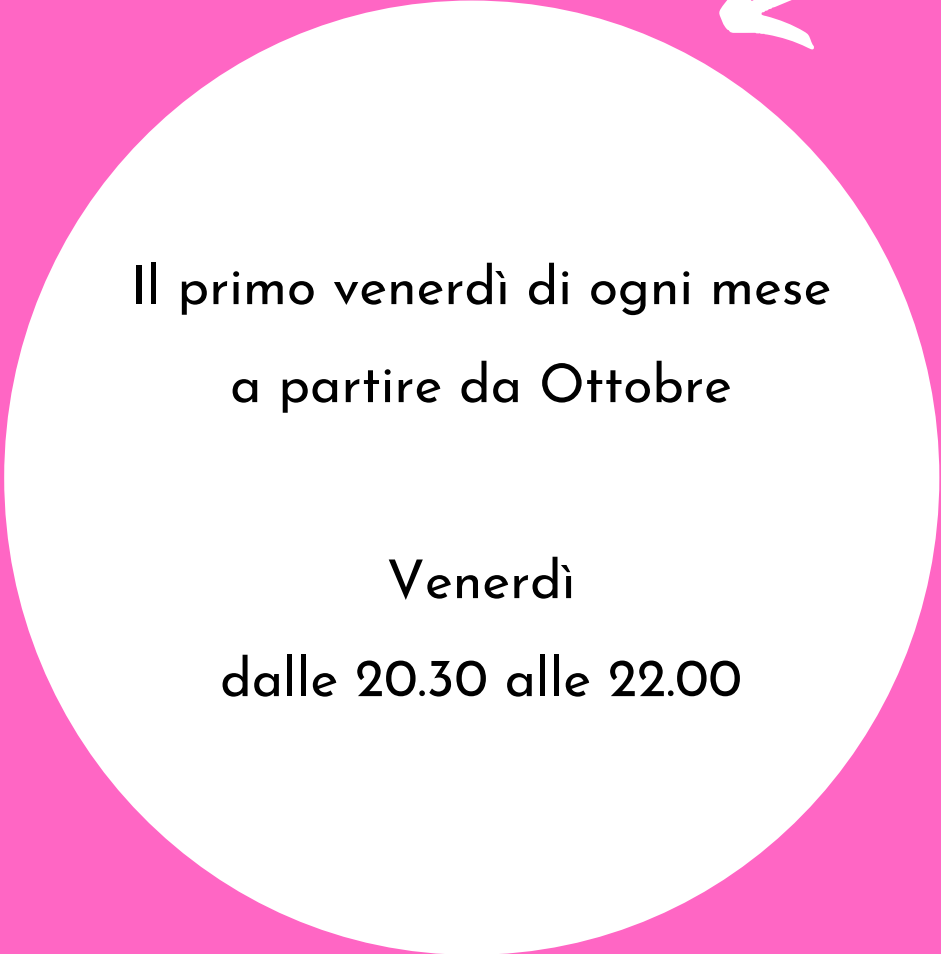


Martedì 17.00-18.00

AERIAL YOGA

Yoga con il
supporto
dell'Amaca
Antigravity

Sede delle pratiche: Costavolpino



Il primo venerdì di ogni mese
a partire da Ottobre

Venerdì
dalle 20.30 alle 22.00

YIN ASCOLTO

Incontri tematici
di
Meditazione
e Yin Yoga
poetico

Incontri extra abbonamento

Sede delle pratiche: Costavolpino

Lunedì	Principianti 18.40-19.50	Intermedio 1 20.00-21.10		
Martedì	Aerial 17.00-18.00	Intermedio 1 18.30-19.40	Principianti 20.00-21.10	
Mercoledì	Intermedio 2 8.50-10.00	Intermedio 1 17.10-18.20		
Giovedì	Principianti 12.45-13.45	Principianti 17.10-18.20	Intermedio 1-2 18.40-19.50	Intermedio 2 20.00-21.10

Venerdì

Ogni primo del mese - ore 20.0 - YIN ASCOLTO

SEDI DELLE PRATICHE

Costavolpino

Asd Artistica danza azzurra

Lunedì komos 1 via Marco Polo

Martedì kosmos 2 Bersaglio

Mercoledì kosmos 2 Bersaglio

Giovedì Kosmos 2 Bersaglio

Venerdì Kosmos 2 Bersaglio

Informazioni e iscrizioni

Chiara 320 0369849 info@artisticadanzazzurra.it www.artisticadanzazzurra.it

Scegli il tuo percorso

