

Il **Vinyasa Flow yoga** è uno stile di yoga tramite il quale si possono esplorare numerose 'asana' ('posizione comoda') per sviluppare forza, flessibilità, equilibrio (fisico) e focus mentale. Le varie asana sono connesse da una sequenza di posizioni quali, ma non solo, Chaturanga dandasana, Adho mukha svanasana e Urdhva mukha svanasana.

La parola 'Vinyasa' (dal Sankrito 'nyasa', 'posizionare' – e 'vi' 'in modo speciale'), si riferisce all'importanza data alla connessione di movimento e respiro. Tramite l'attenzione posta al respiro, infatti, abbiamo la possibilità di rimanere ancorati al presente e di osservare le nostre reazioni a quello che succede sul tappetino, per poi esportare questa consapevolezza in varie aree della nostra vita.

Le lezioni si svolgono il:

✦ Martedì e Giovedì dalle 10.00/11.15

✦ Altri Giorni: solo su appuntamento

!!Classi a numero chiuso!!

È OBBLIGATORIA la prenotazione per tramite

Whatsapp al  3345426368