

Shaktimove studio Yoga - Orari Stagione 2019-2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.30-09:20 PILATES MATWORK OPEN LEVEL		08:30-10:00 HATHA YOGA INTERMEDIO		08:30-10:00 HATHA YOGA INTERMEDIO	
10:45-12:00 HATHA YOGA BASE				10:30-11:45 HATHA YOGA PER PRINCIPIANTI DAL 27/09/2019	
		11:30-12:30 HATHA YOGA PER GLI ANNI D'ARGENTO			
	13:00-14:15 HATHA YOGA BASE		13:00-14:15 HATHA YOGA INTERMEDIO		
18:30-19:20 PILATES MATWORK INTERMEDIATE / ADVANCED	18:30-20:00 HATHA YOGA BASE	18:30-19:20 PILATES MATWORK INTERMEDIATE / ADVANCED	18:30-20:00 HATHA YOGA PER PRINCIPIANTI DAL 26/09/2019		
19:30-21:00 HATHA YOGA INTERMEDIO		19:30-21:00 HATHA YOGA INTERMEDIO			
	20:15 -21:30 YIN YOGA UNA VOLTA AL MESE				

Legenda per i livelli delle classi di yoga:

Hatha Yoga per principianti

Le classi di Yoga per principianti sono adatte a chi non ha mai praticato Yoga.

Qui vengono insegnati i principi fondamentali e gli allineamenti essenziali per la pratica. Introduzione al pranayama e alla meditazione.

Hatha Yoga Base

Perfetta per coloro che hanno un minimo di esperienza o hanno già seguito il corso livello base l'anno precedente. Si prosegue la pratica dei fondamenti, aggiungendo gradualmente nuovi e più complessi elementi.

Hatha Yoga intermedio

Aperta a tutti gli studenti con già un'esperienza dei fondamentali della pratica e desiderosi di affrontare asana più complessi e sequenze di posture più articolate e dinamiche.

Yin Yoga

Pratica adatta a tutti.