

Shaktimove studio Yoga Stagione 2020-2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		08:45-10:00 Hatha yoga open level in Studio e su zoom		08:45-10:00 Hatha yoga intermedio	
10:30-11:45 Hatha yoga per principianti <u>Dal 28/9</u>		10:30-11:30 Hatha yoga per gli anni d'argento		10:30-11:30 Hatha yoga per gli anni d'argento	
	13-14:15 Hatha Yoga open level				
		17:15-18:15 Yoga in gravidanza in Studio e su Zoom			
18:30-19:20 Pilates matwork in Studio su Zoom	18:30-19:45 Hatha yoga open level in Studio su Zoom	18:30-19:20 Pilates matwork In Studio su Zoom	18:30-19:45 Hatha yoga per principianti <u>Dal 1 /10</u>		
19:45-21:00 Hatha yoga open level In Studio su Zoom	20:00-21:15 Hatha Yoga open level	19:45-21:00 Hatha yoga intermedio	20-21:00 Yin Yoga una volta al mese in Studio e su zoom		

Descrizione livelli:

Hatha Yoga open class

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.

Hatha Yoga per principianti

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.

Yin Yoga

Pratica adatta a tutte le persone senza particolare problematiche fisiche o di salute.

Pilates matwork open level

Lezione adatta a chi ha una base di Pilates.