SPORT EXPERIENCES

LEZIONI DI YOGA

Apprendi i rudimenti dello Iyengar Yoga da un Esperto Qualificato. Una breve sessione di Meditazione vi aiuterà a rallentare il ritmo e a liberare la mente da emozioni e pensieri pressanti. Ti accompagnerà nel raggiungere una tecnica eccellente nella progressione metodologica di posture yoga. Lo yoga è una terapia che mira a curare mente, anima e corpo. La grande maggioranza di stili derivano dallo 'hatha yoga', una tipologia di yoga che si concentra sul corpo e sulla respirazione e mira a sviluppare il controllo del corpo attraverso le posizioni. Tutte le tipologie di yoga equilibrano il corpo, l'anima e la mente ma raggiugono il risultato in maniere differenti. La respirazione è cruciale nello yoga, poiché il respiro è linfa vitale e saper controllare il respiro permette di controllare il corpo e la mente. L'Iyengar Yoga si concentra su tre aspetti: l'allineamento, la sequenza e la durata delle posizioni.

DISPONIBILITÀ	Tutti i giorni su prenotazione
TEMPO STIMATO	2 ore
PREZZO PER PERSONA 90 MINUTI MASSIMO 3 PERSONE	€ 100,00
PERSONE EXTRA SINO AD UN MASSIMO DI 6	€ 15,00

Raccomandiamo di indossare indumenti traspiranti e scarpe ginniche. Si prega di informare il proprio istruttore di eventuali problemi di salute che possano pregiudicare l'attività

INFO E PRENOTAZIONI
T +39 329 7735212
M servizi@impuglia.com
www.impuglia.com