HATHA YOGA

Tutti i Lunedì dalle 19:00 alle 20:00 in Via Fago 43 Bolzano

Lo Yoga è una parola sanscrita che significa “unione”, intesa come armonia del corpo, mente e spirito. Lo Yoga è un vero e proprio stile di vita, in cui si pone l’importanza nel dare equilibrio alle varie sfere dell’esistenza.

Attraverso la pratica di specifiche posizioni chiamate Asana, insieme alla respirazione yogica, definita Pranayama, si agisce per portare benefici fisici al corpo, con risvolti positivi anche sulla psiche.

La meditazione oltre ad avere effetti benefici su mente e corpo, curano anche lo spirito.

Lo Yoga non è una religione, bensì una filosofia di vita che migliora la consapevolezza di noi stessi, nell’ottica del benessere fisico e mentale.

La pratica adatta a tutti i livelli.

Yoga Dolce

Tutti i Lunedì dalle 17:00 alle 18:00 in Via Fago 43 Bolzano

Lo Yoga Dolce per principianti è una pratica delicata e lenta che unisce i principi dello Hatha Yoga con movimenti controllati e gradualmente, rendendolo accessibile a tutti, inclusi anziani, persone con limitata mobilità e principianti assoluti.

L’obiettivo è sciogliere rigidità e tensioni attraverso sequenze guidate dalla respirazione, senza sforzi eccessivi, e promuovendo un senso di benessere generale.

La pratica può includere movimenti alla sedia per maggiore supporto e l’uso di supporti, integrando il tutto con una forte consapevolezza del respiro e del corpo.