Yoga Purnima

STUDIO
YOGA PURNIMA
VIA SUOR LUIGIA GRASSI 7, PAVIA

NUOVO CORSO DI
YOGA DINAMICO
PRANA VINYASA® INSPIRED

Nel corso di yoga dinamico (Vinyasa) le posizioni tradizionali dello yoga si susseguono fluidamente originando sequenze creative. L'anima della pratica è il respiro con il suo ritmo che guida a prendere consapevolezza della profonda connessione energetica che vi è tra il corpo, la mente e le emozioni. Le posizioni quindi non vengono eseguite in una semplice successione, ma sono collegate in un flusso armonioso come in una danza che diventa una meditazione in movimento.

La dinamicità e i movimenti di allungamento permettono il rilascio di eventuali tensioni accumulate favorendo un profondo rilassamento e aiutando il praticante a ricaricarsi di nuova energia. Migliorano il tono muscolare, la flessibilità e la postura. Una pratica dinamica può essere fisicamente intensa, tuttavia ogni corpo ha caratteristiche diverse che vanno rispettate, la gradualità è uno dei principi base del Vinyasa. I praticanti verranno supportati con opportune varianti, più o meno avanzate, così che tutti possano progredire nel percorso dando piena espressione alle proprie potenzialità.

DAL 9 SETTEMBRE

LUNEDÌ H 18:00-19:15 / H 20:00-21:15
MARTEDÌ H 13:15-14:30
GIOVEDÌ H 19:15-20:30
SABATO H 10:00-11:15

LEZIONE DI PROVA GRATUITA!

Conduce gli incontri
CHIARA SURPI
INSEGNANTE DI YOGA
e FOUNDER DELLO STUDIO YOGA PURNIMA

CONTATTACI PER PRENOTARE: WWW.YOGAPURNIMA.IT - INFO@YOGAPURNIMA.IT - 348 2979 935