



adi SHAKTI

ORARI E ATTIVITÀ

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
11:30-12:20 BMS Energy Romina	08:30-10:00 Anusara Ha-Tha Yoga II Nicoletta diretta Zoom 	09:30-11:00 Anusara Ha-Tha Yoga I Nicoletta	08:30-09:45 Respirazione (A.O.L.) Daniele
17:00-18:30 Anusara Ha-Tha Yoga I Nicoletta	19:00-20:30 Anusara Ha-Tha Yoga I-II Nicoletta	17:00-18:30 Yin Yoga Elisa	11:00-12:30 Anusara Ha-Tha Yoga I-II Nicoletta
19:00-20:30 Anusara Ha-Tha Yoga II Nicoletta		19:00-20:30 Anusara Ha-Tha Yoga II Nicoletta	13:15-14:15 Ha-Tha Yoga Silvia diretta Zoom
			17:00-18:00 Ha-Tha Yoga Alessandra
			19:30-21:00 Meditazioni Attive Sumitra

prenotazione obbligatoria
info@adishaktiyoga.it

Anusara Ha-Tha Yoga II

POTENTE PRATICA DI HA-THA YOGA CHE SI FONDA SULL'ATTENZIONE ALL' ALLINEAMENTO DELLE POSTURE. IN OGNI POSIZIONE VENGONO APPLICATI TRE PRINCIPI: ATTITUDINE, ALLINEAMENTO, AZIONE; IL TUTTO GUIDATO DALL' ENERGIA DEL RESPIRO. OGNI LEZIONE SI ARTICOLA IN MODO CREATIVO SU UN'AMPIA VARIETÀ DI POSIZIONI.

Yin Yoga

E' UNA PRATICA SEMPLICE E DAL RITMO LENTO, CHE AGISCE SUL TESSUTO CONNETTIVO PROFONDO DEL CORPO. ALLO STESSO TEMPO AIUTA A MIGLIORARE LA CAPACITÀ DI MOVIMENTO DELLE ARTICOLAZIONI, A STIMOLARE IL FLUSSO ENERGETICO DEI MERIDIANI E DEGLI ORGANI, A CALMARE LE EMOZIONI E A PREPARARE IL CORPO ALLA MEDITAZIONE

Ha-Tha Yoga

QUESTA ANTICA PRATICA HA IL COMPITO DI MANTENERE IN ARMONIA LE DUE POLARITÀ, MASCHILE E FEMMINILE, INSITE IN CIASCUNO DI NOI, ATTRAVERSO LA PRATICA DI POSIZIONI (ASANA), DEL RESPIRO (PRANAYAMA), E DELLA MEDITAZIONE (DHYANA), GENERANDO EQUILIBRIO TRA CORPO, MENTE E SPIRITO.

Meditazioni Attive

ATTRAVERSO LE MEDITAZIONI ATTIVE È POSSIBILE SCARICARE LO STRESS PSICOFISICO E CREARE L'AMBIENTE ADATTO PER LA RIGENERAZIONE E CONNESSIONE INTERIORE. MOLTE DI QUESTE MEDITAZIONI ATTIVE PROVENGONO DAL MAESTRO SPIRITUALE OSHO.

Pranayama (A.O.L.)

IL SUDARSHAN KRIYA È UNA POTENTE TECNICA DI RESPIRAZIONE CHE AIUTA A RILASCIARE LO STRESS, ELIMINA GLI STATI D' ANSIA E PORTA AD UNA VITA GIOIOSA. SI PUÒ APPRENDERE LA TECNICA PARTECIPANDO AD UN CORSO DI HAPPINESS PROGRAM E SOLO SUCCESSIVAMENTE PARTECIPARE A QUESTO INCONTRO MATTUTINO.

BMS Energy

LEZIONE BASATA SU UN SISTEMA DI LENTI ESERCIZI IN GRADO DI AUMENTARE L' ENERGIA VITALE E, DUNQUE, IL BENESSERE DI CHI PRATICA. INDICATO PER COLORO CHE HANNO RAGGIUNTO UNA CERTA ETÀ E PER CHI RICERCA UNA GENTILE PRATICA IN GRADO DI MIGLIORARE IL FUNZIONAMENTO DELLE ARTICOLAZIONI, LA POSTURA, LA TONICITÀ ED ELASTICITÀ MUSCOLARE, E DI OTTENERE MAGGIOR RILASSAMENTO MENTALE.