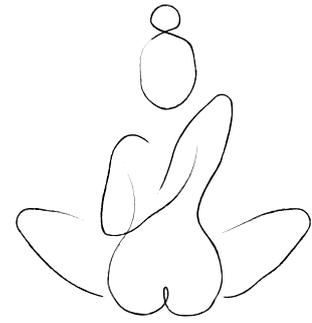


THE FEMININE HOME



Un'immersione nello studio degli asana

Tra allineamento, biomeccanica e ascolto, affrontiamo gli asana base della pratica di Hatha Yoga per trovare la libertà di movimento sul tappetino.

PROGRAMMA

Uno: *la Presenza*

I fondamenti della pratica: i piedi, le spirali, i binari, il respiro (Tadasana e Utkatasana)
Il saluto al sole A (Uttanasana e Ardha Uttanasana, Palakasana, Chaturanga, Bhujangasana e Adho Mukha Svanasana).

Due: *l'Azione*

Flessione della colonna (trazione e curva).
Asana che lavorano sulla trazione della colonna vertebrale.
Il saluto al sole B.
Il bacino e i suoi movimenti: affondi, guerrieri e triangoli.

Tre: *lo Spazio*

Lateroflessione della colonna negli asana.
Estensione della colonna - asana di apertura del petto.
Torsione della colonna in asana in piedi, da seduti e in posizione supina.

Quattro: *Il Cambiamento*

Asana di equilibrio su una gamba.
Introduzione al Vinyasa: fluire tra asana e respiro.
Il potere del Pranayama e di Savasana.

A chi è rivolto: tutti coloro che vogliono approfondire la pratica di Yoga asana.
Uomini e donne di tutte le età e tutti i livelli di pratica.

Costo: 40 euro per un incontro - 70 euro per due incontri - 120 per quattro incontri.

Dove: Piemonte / Lombardia

