

BabaYoga Fondamenti

Praticare Yoga non richiede particolari abilità o pre-requisiti ma è importante porre le basi necessarie per poter beneficiare pienamente di questa meravigliosa disciplina.

La lezione è quindi dedicata a **chi desidera iniziare a praticare Yoga** o a chi già pratica da tempo ma sente il bisogno di **ritrovare i fondamenti**, dopo aver sperimentato tecniche più evolute.

Comprende tecniche di **Asana** (posture), **Pranayama** (esercizi respiratori atti a condurre-distribuire in modo armonico il Prana, l'Energia vitale), **rilassamento** e **meditazione**, efficaci per il **benessere del corpo e della mente**, come dimostrato da numerosi studi scientifici.

Spine Yoga

Spine Yoga® è il metodo in cui l'Hatha Yoga tradizionale, viene arricchito con i principi dell'**osteopatia** classica per adattarsi perfettamente alle esigenze di un pubblico occidentale moderno.

Con il **metodo Spine Yoga®** migliora il **tono muscolare**, la **postura**, l'**equilibrio**, la **respirazione** e le **circolazioni** grazie al fatto che la **colonna vertebrale** (Spine in inglese) **riacquista stabilità, flessibilità, forza, funzionalità**.

Adatta a tutti.

BabaYoga Flow

In questa lezione fatta al mattino presto, si pratica in modo più **dinamico**, preparandosi così ad affrontare la giornata con grande energia e consapevolezza. Ricercando **fluidità nei movimenti e nel respiro** ci lasciamo scivolare da un Asana all'altra attraverso sequenze che sviluppino coordinazione, forza, elasticità, presenza. Concludiamo con qualche minuto di Savasana.

Dedicata a chi già ha una base di pratica Yoga.

BabaYoga Dolce

Nel rispetto delle possibilità di ciascuno, vengono proposte pratiche di movimento dolce che stimolino una migliore propriocezione, un buon coordinamento motorio e la capacità di modulare il proprio respiro.

Si imparerà ad eseguire le Asana (posture) in modo particolarmente graduale e con l'utilizzo di supporti come la **sedia**, strumento che favorisce e permette una pratica adatta a tutti.

Il Corpo, impara così nuove possibilità di esprimersi in un clima tranquillo e gioioso.

Come da tradizione Yogica, una pratica specifica sul respiro e sul rilassamento conclude ogni lezione.

Adatta a tutti e particolarmente indicata per persone **avanti con l'età o per le donne in stato di gravidanza**.

Personal Yoga

Yoga individuale personalizzato. La lezione può essere svolta in due modalità:

- 1- Due incontri; il primo per conoscersi, comprendere le esigenze del praticante e raccogliere le informazioni necessarie a preparare l'allenamento. Nel secondo incontro si pratica insieme e si apportano eventuali modifiche al programma. L'allieva/o procede quindi autonomamente. Periodicamente si fisserà un incontro di verifica e nuovo programma di pratica.
- 2- Lezione individuale condotta passo dopo passo, apportando man mano correttivi e personalizzando la pratica secondo le necessità dell'allieva/o.