



Corso estiva di Yoga al Club Canottieri Roggero di Lauria

Offerta da: Studio Yoga Lifestyle Yogandy, Villa Filippina, P.zza San Francesco di Paola, 18. Palermo. www.yogandy.it, info@yogandy.it.

Nome: Wendy Hudepol, nata in Olanda (Paesi Bassi), 9/10/1979. Residente a Palermo, Viale Regione Siciliana 2507.

Insegnante registrata RYT International Yoga Alliance

Cell: 331.9001092 - P.I.: 06580400825



Le lezioni di yoga offerta ai soci del Club Canottieri Roggero di Lauria sono rilassanti,energizzanti,dinamiche,con un approccio moderno ma senza perdere l'essenza delle origini dello yoga. Questa disciplina infatti potrebbe essere apprezzata,sia da chi non mai avuto esperienze con lo yoga,sia da chi ha gia avuto esperienze con la stessa

Seguendo questo percorso ci si potrebbe stupire della capacità del proprio corpo. Un corso intenso, ma allo stesso tempo divertente con un'aria a volte leggera. Già dalla prima lezione si avverte un beneficio fisico/mentale ed una sensazione di equilibrio.

Il programma ideale sarebbe:

1 volta alla settimana Yin Yoga (più lento, stretching profondo e rilassante)

1/2 volta/e alla settimana Hatha Vinyasa (più intensa, posizioni richiedono più forza).

Spiegazione lezioni e esempi per i orari sotto elencato:

YIN YOGA–Ogni mercoledì alle 7.45

Risveglio di corpo e mente. Lezione di una pratica semplice e dal ritmo lento, che agisce in profondità sui tessuti connettivi corporei; lavorando sulla profondità aiuta a migliorare la capacità di movimento delle articolazioni, allungare i muscoli, a stimolare il flusso energetico dei meridiani e degli organi, a calmare le emozioni e a preparare il corpo e la mente alla meditazione.

Lo scopo dello yin yoga è rilassare i muscoli e stimolare il tessuto connettivo applicandovi una tensione ottimale per un certo tempo e mantenendo una respirazione profonda. In questo modo il tessuto si allunga, si fortifica e si apre lentamente, creando più spazio tra le articolazioni, migliorandone il movimento e rendendole più salde, stabili e forti.

HATHA VINYASA –Ogni Lunedì e Giovedì ore 18.45

Lezione dinamica accompagnata da musica. Ci concentriamo sulla respirazione e un movimento fluido. Rinforza e allunga i muscoli. Tonifica il corpo, energizza e calma la mente. Le asana fluiscono dolcemente l'una nell'altra senza fermarsi.

L'Hatha Yoga è conosciuto anche come yoga della forza o yoga e apporta numerosi benefici al corpo, soprattutto alla colonna vertebrale. Il suo nome deriva dal fatto che le posizioni sono particolarmente difficili e richiedono, per l'appunto, sforzi notevoli.

Vinyasa significa "flusso", movimento o posizione. Lo yoga Vinyasa è diventato uno stile di yoga estremamente popolare negli ultimi tempi. Vinyasa non solo rende molto forte e flessibile, ma migliora anche il tono muscolare e la sicurezza del sé.

È una pratica dinamica ed è esplosa in tutto il mondo negli ultimi anni.

Tariffe:

Tariffe soci Lauria CORSI ESTIVA
Lezione singola € 12,00
Pacchetto 5 Lezioni € 55,00
Pacchetto 10 lezioni € 100,00
Pacchetto 16 lezioni € 128,00
Mensile 3 volte alla settimana € 90,00

Alcune cose pratiche:

Consiglio abbigliamento

Uomini: pantaloncini e canotta / maglietta da sport comoda e leggera

Donne: leggings lunghi o corti o shorts e top o maglietta comoda e leggera

Per info/ prenotare lezione: 331 900 10 92. Tramite messaggio, whatsapp o chiamata.

Iscrizione per pacchetti/ mensile da Wendy direttamente.

Tappetini sono disponibili, conviene prenotare fino ad esaurimento scorta

Giorno di apertura/ conoscersi/ inizio corso: lunedì 25 Giugno ore 18.45

Questa lezione servirà per una breve spiegazione del corso/ le lezioni e conoscersi. Dopo questa lezione si può decidere di iscriversi. Questa prima lezione conta come lezione di prova ed è senza contributo.

Le lezioni si svolgeranno sulla terrazza (alta) del club Lauria.