

YOGAMENTE BY MANUELA

Dall'atletica allo yoga!

Ho sempre praticato sport anche a livello agonistico (atletica) e lo sport è sempre stato parte integrante della mia vita e di quella della mia famiglia. Dieci anni fa lo yoga è entrato nella mia quotidianità ed è stato amore a prima vista.

Lo yoga non è solo mera esecuzione di asana: è una disciplina che oltre a coinvolgere il corpo, coinvolge postura, respiro, spiritualità. È un vero e proprio percorso spirituale individuale e di questo ho preso piena coscienza quando ho deciso di diventare insegnante di yoga.

La pratica dello yoga non ha una valenza puramente fisica; non è solo espressione di abilità ginnica (di torsione e contorsione). Lo yoga è una disciplina di auto scoperta e di auto conoscenza, di introspezione ma anche di uscita dal proprio guscio nell'incontro dell'altro.

Guido lezioni di Hatha Yoga conosciuto anche come 'yoga della forza', che agisce sia sul piano fisico che su quello psichico-spirituale. Con posizioni semplici ed eseguite con calma, unitamente a nozioni di respirazione, rilassamento e meditazione, questo stile è perfetto per i principianti, ma anche per i più esperti per trovare un maggior equilibrio.

Allo Hatha Yoga affianco anche lezioni di Yin Yoga e Vin Yin Yoga. Lo Yin Yoga è uno stile di yoga lento e meditativo che si concentra sul mantenimento delle posizioni (asana) per periodi di tempo più lunghi, generalmente da 3 a 5 minuti o anche di più. Si tratta di una pratica profonda che nutre il sistema nervoso, aumenta la flessibilità delle articolazioni e promuove la calma e la consapevolezza interiore.

CONTATTI

Manuela Cantelli 335 6189374

YOGAMENTE BY MANUELA

Yoga Class

Pratiche pensate per ogni età



Hatha Yoga



Yin Yoga



Vin Yin Yoga

Yoga Class

Collega corpo, respirazione e mente

Tutti i lunedì e giovedì

20.30 - 22.00

lezione di prova gratuita

presso AMAti Fitness Lab

Via La Pira 105/A

Castel Maggiore (BO)

per info: Manuela 335 6189374