

MARTIAL YOGA**QUANDO:** lunedì 19.00-19.50**DOVE:** palestra SANBAPOLIS (Gialla)**ISTRUTTORE:** Reali Federico**DESCRIZIONE**

Martial Yoga è una preparazione atletica ispirata dalle arti marziali che comprende esercizi di stretching, respirazione e potenziamento muscolare che puntano al miglioramento della condizione fisica e mentale. Gli esercizi derivano o da arti marziali come il Karate o da discipline come il Daruma Taiso, lo Yoga e lo Shiatsu. Hanno lo scopo di migliorare l'elasticità muscolare, potenziare e rinforzare addominali, dorsali e i muscoli degli a.s e a.i. La pratica segue una sequenza fondamentale di esercizi che coinvolge tutto il corpo, partendo dalle dita dei piedi fino ad arrivare ai muscoli del collo e viene accompagnata dallo studio di tecniche di respirazione e di meditazione.

OBIETTIVI

Miglioramento della:

- condizione fisica generale, della flessibilità e della forza,
- condizione psicologica grazie alla meditazione,
- gestione dell'ansia e della concentrazione grazie alle tecniche di respirazione

ATTREZZATURE UTILIZZATE: un tappetino e bastone .**IMPEGNO RICHIESTO:** medio / medio-alto