

POWER YOGA (ORIENTALE SHAOLIN)	POWER YOGA (ORIENTALE SHAOLIN) ADV
QUANDO: lunedì e-o mercoledì 18.50-19.40 e-o venerdì 18.00-18.50	QUANDO: venerdì 18.50-19.40
DOVE: Palestra Sociologia	
ISTRUTTORE: Bassetti Riccamboni Maddalena	

DESCRIZIONE

Il Power Yoga ispirato ai principi della filosofia orientale e alla disciplina millenaria dei monaci Shaolin è una pratica intensiva e trasformativa, che fonde le tecniche di respirazione pranica con sequenze fluide e dinamiche di asana. Ogni postura è collegata da movimenti di transizione eseguiti in sincronia con il respiro, creando un flusso energetico che aiuta a sviluppare la concentrazione mentale, chiarezza interiore e consapevolezza corporea. L'approccio non è solo fisico, ma anche spirituale: l'allineamento tra corpo, mente e respiro riflette l'essenza dell'allenamento Shaolin, mirato al potenziamento dell'energia vitale e alla crescita della resilienza individuale.

OBIETTIVI

- aumento della flessibilità e la forza
- miglioramento della resistenza,
- aiuto a gestire meglio gli attacchi di ansia che possono sfociare negli attacchi di panico o in altre manifestazioni, come i disturbi alimentari, il vizio del fumo etc.

ATTREZZATURE UTILIZZATE: bastoni.

IMPEGNO RICHIESTO: MEDIO / MEDIO-ALTO (ADV)