

VINYASA YOGA**QUANDO:** mer 17.45-19.00 - 19.00-20.15 (Corso Adv)**DOVE:** Palestra Sanbapolis (Blu)**ISTRUTTORE:** Franzelli Martina**DESCRIZIONE**

Il Vinyasa è uno stile di Yoga dinamico che unisce il respiro al movimento e permette, attraverso la pratica, di ritrovare il benessere mentale. L'obiettivo del Vinyasa è mantenere costante la respirazione profonda e la consapevolezza del corpo durante tutti i movimenti: è il concedersi un momento interamente dedicato a Sé in cui trovare la pace mentale attraverso l'impegno fisico.

Il Vinyasa ci costringe a portare attenzione ed intenzione ad ogni momento sul tappetino, per questo viene chiamato anche "meditazione in movimento".

Dalle posizioni e transizioni più semplici si progredisce verso quelle più complesse per preparare il corpo e la mente. Per mantenere il passo dobbiamo ricordare il Trishtana (respiro, posture e sguardo focalizzato), mantenere il respiro calmo, la mente allerta e il corpo armonioso.

Le lezioni sono come una danza che ci portano a confrontarci con noi stessi, con la nostra forza e la nostra debolezza, con i nostri limiti fisici e mentali riuscendo così a portare immenso equilibrio dentro noi stessi e nella nostra vita.

OBIETTIVI

L'obiettivo della pratica non è eseguire la posizione fine a sé stessa ma è il processo che ci porta in un determinato Asana; la presenza con la quale viviamo quel momento nell'approcciarsi ad essa.

ATTREZZATURE UTILIZZATE: tappetino**IMPEGNO RICHIESTO:** medio