

**SCEGLI LA CLASSE
PERFETTA PER TE**



YOGA PURE

Domenica 29 Settembre ore 9.00-11.00

FLUID YOGA

Sabato 26 ottobre ore 18.00-19.30

YIN YOGA THERAPY

Domenica 17 novembre ore 9.00-11.00

RAJA YOGA

Sabato 14 dicembre ore 18.00-19.30

Olistica Salus Osimo. Per info e prenotazioni

338 177 0012

YOGA PURE

Saucha: Yoga per purificare mente, corpo e spirito. Gli yogi hanno scoperto che le impurità nel nostro corpo interno influenzano negativamente il nostro stato mentale e impediscono il raggiungimento della vera saggezza e della liberazione spirituale. Attraverso le pratiche yogiche di Asana, Pranayama, Tapas e Shatkarma, il corpo e la mente vengono purificati e il nostro sviluppo spirituale viene accelerato. Saucha tradotto come "pulizia o purezza" è una tecnica yogica che purifica mente, parola e corpo. La purificazione è un obiettivo centrale di tutte le pratiche yogiche e Saucha è il primo principio di Niyama. Nella filosofia yoga, il corpo è riconosciuto come la dimora dello spirito e quindi se il corpo, la mente e il cuore sono inquinati, ciò ti impedirà di connetterti al tuo spirito interiore o al potere superiore.

FLUID YOGA

è una pratica di movimento che fonde insieme yoga, respiro e musica; il tuo corpo fluirà da un movimento all'altro con un senso di arte. YogaFluid metterà alla prova la tua coordinazione, resistenza, equilibrio, memoria, propriocezione e resistenza. Lascia che la tua anima prenda vita e divertiti a sperimentare nuovi schemi di movimento mentre ti connetti profondamente con te stesso.

YIN YOGA THERAPY

Lo Yin Yoga, la pratica silenziosa, concentra la nostra attenzione verso l'interno, per connetterci con la vera essenza di noi stessi. Lo Yin Yoga è una pratica meditativa che consiste in esercizi di stretching prolungati senza tensione muscolare, concentrandosi sui tessuti più profondi del nostro corpo, rafforzando, allungando e stimolando per incoraggiare maggiore flessibilità e libertà di movimento, rilasciando contemporaneamente la tensione profonda del corpo e rilassando il sistema nervoso. Lo Yin Yoga riduce lo stress stimolando la rigenerazione.

RAJA YOGA

Considerato lo yoga eccelso in India, il Raja yoga (dove raja significa "regale") si contrappone al più conosciuto Hatha yoga. Se infatti quest'ultimo si concentra sul corpo fisico, sulle asana e sulla respirazione, il Raja yoga si focalizza sulla mente, sullo sviluppo dell'energia mentale e sulla consapevolezza di se stessi.