

Nuovo Corso di *Ashtanga vinyasa yoga*

con **Vittorio Cazzaniga**



**Ogni venerdì
dalle 20:00 alle 21:30**

**Inizio Corso
Venerdì 8/11/2019**

pacchetto 10 lezioni
soci: 100 € - esterni: 180€
pacchetto 20 lezioni
soci: 160 € - esterni: 300 €



L'**ashtanga vinyasa yoga** è uno stile di yoga basato sulla coordinazione di respiro e movimento come collegamento tra le posizioni.

Nel corso di ashtanga si apprendono le asana in un ordine preciso e rigoroso.

La sequenza di apertura prevede una serie di saluti al sole, seguita da asana in piedi e da una delle sei sequenze principali di posture, chiamate "serie primaria", "serie secondaria" e "serie avanzata".

La pratica di una sessione di Ashtanga Yoga inizia e termina con l'esecuzione di un mantra.

BENEFICI:

scioltezza della schiena, elasticità dei muscoli e tendini, controllo e capacità di ascolto del corpo in generale.

Ne beneficiano anche gli organi interni del corpo, la pratica influisce sulla regolazione delle ghiandole endocrine e sul sistema nervoso, contribuendo così a creare le premesse per una salute psico-fisica totale. Tutto è condotto dal respiro.

Fitland
PALESTRE TERME E PISCINE

chiedi tutte le info al desk oppure visita www.fitlandcenter.it/news

Infoline 0362 569049

Fitland s.s.d.r.l. Via T. Tasso 8, 20825 Barlassina (MB) Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata Iscrizione CONI n° 286907 - Affiliata a ASI cod LOM-MB0377 - P.IVA 03517860965