

## YOGA Programmi e Prezzi

**Lezione di Hatha 1.15 - 60 Euro \***

**Lezione di Vinyasa 1.15 - 60 Euro \***

**Pacchetto 3 lezioni - 150 Euro\***

**Pacchetto 1 settimana (7 giorni) - 400 Euro\***

**Pranayama Workshop 1.45 - 80 Euro\***

**Percorso Equilibrio Chakra - 700 Euro\***

90 min per 7 giorni di seguito

Persone min 2 - max 15

\*Prezzi per 2 allievi - 15 Euro per ogni allievo in più

—

Da Maggio a Ottobre

7/7

Prenotazioni minimo 48 ore prima

Cancellazione minimo 24 ore prima.



### Hatha Yoga

Yoga classico, i movimenti sono lenti e l'attenzione è posta soprattutto sul respiro. da cui nascono tutti i movimenti. Hatha yoga rilassa la mente, attiva i muscoli profondi e aiuta a trovare la calma.

### Percorso Equilibrio Chakra

Migliora il benessere psico - fisico in 90 min al giorno, 7 giorni di seguito.

I chakra, centri energetici del nostro corpo hanno il compito di "ricevere e distribuire" la nostra energia vitale, il cui buon funzionamento è determinante per la buona salute di corpo e mente.

Asana, Pranayama, Mantra e Meditazione ci aiuteranno coscientemente e inconsciamente a fluidificare la circolazione della nostra energia e così a ritrovare un equilibrio fisico e mentale.

**Mathilde Courjeau Giovanforte Mari**

Insegnante di Yoga



Dopo 12 anni di giornalismo musicale, il mio percorso di vita ha preso una svolta a 180 ° scoprendo la meditazione e diventando kinesiologa, e insegnante di yoga certificata Yoga Alliance International.

Il percorso di ognuno è unico , sono appassionata dell' essere umano, per questo sono molto grata di poter condividere le mie conoscenze e accompagnare tutti gli allievi nel loro percorso.

Credo nel cambiamento personale, nell'attività fisica, nella disciplina e nella responsabilità individuale.

*Vivere è cambiare: questa è la lezione che ci insegnano le stagioni - Paolo Coelho*

### Vinyasa Yoga

Yoga dinamico, l'attenzione è posta sull' attivazione muscolare, le transizioni tra le asana ( posizioni ) permettono di scaricare la tensione e liberarsi dallo stress. Aiuta a scolpire il corpo, costruire forza e trovare leggerezza nella mente e nel corpo.

### Pranayama workshop

Pranayama è la disciplina del respiro attraverso la conoscenza e il controllo del prāṇa, energia vitale universale. Questo workshop propone 5 lezioni di 1.45 sulla tematica dei cinque Niyama ( o osservanza personale ). Alterniamo tecniche di respiro, movimenti gentili e riflessione personale. Migliora la digestione, la risposta fisica e mentale allo stress, migliora il sesso, e tonifica il sistema nervoso. I workshop sono indipendenti e complementari

- ♦ Svādhyāya स्वाध्याय studio di sé
- ♦ Tapas तपस् disciplina
- ♦ Saucha शौच purezza
- ♦ Santoca सन्तोष soddisfazione
- ♦ Isvaraṇidhana ईश्वरपूजन celebrazione del divino