

Corsi Yoga Attivo

I corsi di yoga attivo, sono adatti a tutti e a tutte le età. Mirano alla tonificazione del corpo e al rafforzamento del carattere, della forma fisica, nervosa e mentale, a bruciare ciccia, tossine e stress e a mantenersi in salute.

Migliorano la propria consapevolezza, il rapporto con se stessi e con il mondo.

Sono basati su Concentrazione e Meditazione, sul Mantrayoga e Rajayoga. Richiedono una certa stabilità fisica e mentale.

Corsi Yoga Attivo per la donna

Corsi specifici per la donna mirati alla crescita interiore, al rafforzamento della volontà e del carattere, al superamento dei conflitti interiori, al miglioramento del rapporto con se stessa, con il sesso, con i figli e il coniuge, con il mondo, e soprattutto con le altre donne.

Corsi per prossime mamme e neo mamme, per superare ogni difficoltà fisica e psicologica e gioire di questo evento così importante.

Yoga Attivo su misura

Sessioni di yoga attivo con durata e orario da concordare, a seconda delle esigenze.

**Tutto è a portata di mano:
bisogna solo iniziare a praticare!**



il giusto sforzo per
il giusto conseguimento

APS L'ALTRO EMISFERO

ORARIO CORSI

MARTEDÌ 20.30 – 22.00 yoga per tutti
Piazza Sant'Antonio 6 TRIESTE

Altre attività:

- incontri tematici
 - partecipazione a eventi culturali,
artistici e naturalistici
- per arricchire l'anima e la vita di tutti i giorni.

Contatti:

Cell. 339 88 92 468

Cell. 320 53 15 956 (ore serali)

yogattivo@gmail.com

www.yogayoga.it



**Studio, lavoro, sport,
vita sociale e affettiva...
... qualunque cosa tu faccia,
la farai meglio...!**



il giusto sforzo per
il giusto conseguimento

APS L'ALTRO EMISFERO

Cos'è lo Yoga Attivo

Lo yoga attivo riunisce armonicamente la pratica di yoga classici della tradizione indiana, come il vero Hathayoga, il Kundalini yoga o yoga della Potenza, il Mantra yoga o yoga delle Risonanze o del Suono, il Raja yoga o yoga Reale, ed il Mudrà yoga, in gran parte ancora segreto e poco praticato nella stessa India.

I Benefici dello Yoga Attivo

Benefici fisici: ringiovanimento e rivitalizzazione del fisico. Le pratiche tonificano muscoli, nervi, organi, disintossicano tutto il corpo, regolano e armonizzano le ghiandole, la funzione digestiva e urinaria, migliorano la circolazione sanguigna e linfatica, la capacità respiratoria, l'ossigenazione e nutrimento del sangue e della cellula. Il fisico acquista una nuova armonia, gli eccessi di grasso e gli accumuli localizzati tendono a ridursi e una migliore forma fisica ed estetica è solo questione di tempo e di perseveranza nelle pratiche.

Benefici psichici e mentali: migliora l'umore, l'equilibrio nervoso, il sonno, la memoria, la chiarezza e l'acutezza mentale, l'intuizione e il magnetismo (fascino personale). Aumenta la capacità di studio, di lavoro, di concentrazione e la resistenza allo stress.

Migliora il carattere e la capacità di portare serenità nella propria vita.

Lo yoga combatte tutte quelle manifestazioni negative dei nostri tempi: stress, depressioni, ansie, paure, attacchi di panico e simili, sensi di colpa, insicurezze, difficoltà di rapporti, agorafobia, claustrofobia ecc.

Benefici specifici per la donna: i corsi di yoga attivo sono il migliore strumento per

**trasformare una donna "piena di problemi"
in una donna "piena di soluzioni"
una donna "che rincorre il mondo"
in una donna che "attira il mondo a sé"**

La tecnica dei bandà o contrazioni, parte molto importante dello yoga attivo, aiuta la donna a risolvere molti problemi, specie dell'apparato sessuale e urinario (es. problemi di prolasso, incontinenza, debolezza del pavimento pelvico). Costituiscono inoltre la base di esercizi di pre e post parto.



Honorary Member della:



Come si fa Yoga Attivo

Lo yoga attivo non si limita alle asana o posizioni, è molto di più che asana: una sessione di yoga attivo comprende più fasi: **esercizi, respirazioni yogiche, mantra, rilassamenti e meditazione.**

La sessione normale dura 90 minuti.

Tuta, calzini e una copertina per tenersi caldi nei rilassamenti, sono ciò che occorre per fare yoga in gruppo.

Per praticare non è richiesta una forma fisica specifica e tutti possono iniziare anche a stagione inoltrata. Non è necessario essere un atleta o un contorsionista per fare yoga attivo. Gli esercizi sono praticabili da chiunque "come meglio si può" e ben presto ognuno apprende le respirazioni più utili e le pratiche di rilassamento e meditazione.

Per praticare non occorre nemmeno conoscere granché:

- la posizione, o asana da assumere è sempre data con le altre istruzioni;
- lo sguardo è sempre concentrato e generalmente gli occhi restano chiusi e incrociati alla radice del naso, fra le sopracciglia;
- le mani possono assumere tante posizioni sorprendenti (mudrà);
- l'attenzione, la consapevolezza di quello che si sta facendo e del proprio respiro deve essere sempre presente. Fare una cosa e pensare a un'altra, è una brutta abitudine!

Buona volontà, motivazione, qualunque essa sia, e una certa fiducia nel proprio insegnante, sono molto più importanti che la buona forma fisica.

L'atteggiamento mentale, senza pregiudizi è dunque importante per ottenere benefici rapidi e profondi: yoga non è sport, né ginnastica dolce e non è l'occasione per socializzare ma per **guardarsi dentro, per ritrovare se stessi.**