

Yoga è

YOGA È LA CONDIZIONE PIÙ STABILE DEL CORPO
E DEL CUORE

YOGA È L'ESSENZA DELLO SVILUPPO

YOGA È DINAMICITÀ, FLESSIBILITÀ,
ELEGANZA, VITALITÀ, FORZA
È EQUILIBRIO, STABILITÀ, SVILUPPO
DELL' AUTOCONTROLLO

YOGA È
PIÙ CAPACITÀ DI ADATTAMENTO
PIÙ VIGORE
PIÙ RESISTENZA

YOGA È EQUILIBRIO ORMONALE E FISIOLOGICO

RESPIRO CORRETTO
RILASSAMENTO

YOGA È CREDERE IN TE E NELLE TUE POSSIBILITÀ

APPRENDERE ATTRAVERSO L' ESPERIENZA
E LA PRATICA

YOGA È SALUTE



Proponiamo uno yoga rivolto a tutti, indicato soprattutto ad allievi che sentono il bisogno di migliorare la propria consapevolezza corporea e il concetto stesso di limite. Un metodo adatto per imparare ad accettare ciò che la vita propone, sviluppando il proprio vero **Sé**. Un approccio dolce, femminile, delicato ma concreto, che punta all'interiorizzazione e all'ascolto profondo di se stessi, del ritmo del respiro.

illustrazione e design: Antonio Tirelli



viale Vittorio Veneto 594, Vignola (MO)
Priscilla Tovoli - 393 613 7698
www.yogavignola.it
priscillatovoli111@gmail.com

È yoga a Vignola



Associazione

Spazio del Sé

viale Vittorio Veneto 594
Vignola (MO)



HATHA YOGA

Si propone una pratica che attraverso posizioni del corpo (asana) e tecniche di respirazione (pranayama) **guida il praticante al benessere e all'equilibrio psicofisico** mettendolo in contatto con la propria interiorità.

Una disciplina che migliora la percezione di se stessi nei vari campi: fisico, mentale ed emotivo e sviluppa in modo naturale e spontaneo la **conoscenza di sé**.

Armonia, forza e tonicità si mescolano a calma e rilassamento.

Pratica aperta a tutti, adatta sia a chi inizia, sia a chi pratica già da tempo.

YOGA THERAPY

Corso che si rivolge a persone che arrivano allo yoga con problemi di mal di schiena, dolori e rigidità articolari, nervosismo, stress, poca concentrazione e ansia.

L'apprendimento e la pratica di tecniche specifiche che agiscono in modo mirato su più livelli permettono di **riacquistare elasticità muscolare, freschezza mentale e libertà di respiro**. Fulcro portante dell'attività sono la lentezza, il concetto di spirale corporea come strumento per la stimolazione passiva e delicata delle catene muscolari e del tessuto connettivo, la percezione delle linee di energia con relativa osservazione e ascolto (allenamento olistico mirato e stretching dei meridiani).

Precisione, dolcezza e semplicità sono alla base del metodo proposto per riaprirsi all'intelligenza del corpo affinando la sensibilità e l'introspezione.

LEZIONI INDIVIDUALI

Si concorda con l'allievo un **percorso**, riportando in tale esperienza il rapporto diretto con l'insegnante, la vicinanza e l'assistenza passo passo come tradizione vuole. Di grande importanza sono le modifiche suggerite per l'approccio individuale durante la pratica.

YOGA DOLCE

Pratica **morbida sul corpo** ma profonda negli effetti e nei contenuti. Corso indicato per chi cerca un "lavoro" sul piano introspettivo, senza forzare.

MEDITAZIONE

Incontri di pratica finalizzati all'apprendimento della tecnica base. **Postura, presenza mentale, respiro, percezione** del panorama interiore e osservazione dell'intricato flusso di pensieri sono i temi di volta in volta trattati.

YOGA BIMBI

Animaletti e favole per **giocare** con il respiro attraverso il corpo. Età consigliata 5-10 anni.

YOGA BIMBI E GENITORI

Incontri di yoga per il bimbo e la sua mamma (e il suo papà). Età consigliata 5-10 anni.

NUDO CANTO

Incontri per mamme e bimbi da 0 a 18 mesi: **cantare insieme** per sentirsi e sentire il proprio bambino.

YOGA IN GRAVIDANZA

Attraverso le **asana** della tradizione yoga, scopri e impara come allentare le tensioni muscolari e i fastidi legati ai cambiamenti del corpo nel periodo della gravidanza.

Un corso dedicato al rilassamento e alla consapevolezza corporea, all'uso della muscolatura pelvica (intima) per prevenire lacerazioni e migliorarne il tono.

Un percorso naturale per contattare il bambino attraverso visualizzazioni e l'ascolto del respiro.

Per la partecipazione ai corsi è richiesto il tesseramento **AICS**

