

Yin Yoga: *Lo Yoga Dell'Anima... & Del Corpo*

Impara a liberare la tensione nell'area Lombare e Cervicale per ridurre lo stress e il senso di rigidità del corpo e della mente

Lezione di Prova il 4 Ottobre alle 20:15-21:30

Serie di 8 Classi di Yin Yoga Dal 18 Ottobre ogni Venerdì alle 20:15-21:30

Con la Maestra di Yoga Simona (Dharma Devi) Con la Maestra di Yoga Simona (Dharma Devi)

Impara le profonde tecniche di rilassamento tipiche dello Yin Yoga un metodo che non solo aiuterà il tuo corpo a trovare una nuova dimensione postulare ma che ti aiuterà a ristabilire le tue energie vitali sia del corpo che della mente senza trascurare la profonda natura dello Yoga e della sua essenza.

Cos'è Lo Yin Yoga?

Lo Yin yoga ha origini più antiche di quello che si pensa. Era conosciuto come Dao Yoga ed era alle origini una fusione delle tecniche antiche dell'Hatha Yoga (Hatha Yoga Pradibika) e le tecniche energetiche cinesi del Dao or Tao. La pratica dello Yin Yoga è lenta, per lo più rilassante ed è statica comparata ad altri stili di yoga come il vinyasa or ashtanga or kundalini. Gli esercizi sono praticati per lo più a terra e non ci sono estenuanti posizioni sulla testa o troppi piegamenti in dietro. Questo perché lo scopo dello Yin Yoga è di lavorare sulle tensioni annidate in profondità nei tessuti muscolari e mio-fasciali, lo stretching prodotto dal mantenere la posizione per lunghi periodi arriva fino alle ossa la cui porzione midollare viene stimolata per reazione dei recettori muscolari e legamenti rilasciando profonde tensioni emotive e fisiche.

Attraverso un respiro cosciente Lo Yin Yoga aiuta ad incrementare la capienza respiratoria così come i livelli di consapevolezza attraverso il rilassamento profondo del corpo e della mente.

Come si svolge?

Una tipica classe di Yin Yoga e' caratterizzata da una sequenza dolce e rilassante, non c'e' nessuno sforzo ed il respiro e' calmo e presente. Ciascuna posizione si focalizza sul quelle parti del corpo che hanno più bisogno di aiuto perché sono maggiormente stressate dalla vita frenetica di tutti i giorni, per esempio la zona lombare, la zona cervicale e toracica così come tutte le articolazioni.

Benefici:

I benefici sono tanti e li potete sentire fin dalla prima sessione:

- Riduzione di stress ed ansia
- Miglioramento della circolazione sanguigna e del flusso linfatico
- Incremento della flessibilità e fluidità di movimento
- Progressivo rilascio della tensione fasciale ed incremento della mobilità articolare
- Bilanciamento del funzionamento degli organi interni
- Miglioramento del flusso del Prana nell'organismo
- Profonda calma ed equilibrio sia del corpo che della mente
- Incremento del metabolismo
- Miglioramento della concentrazione
- Incremento dell'energia generale
- Aumento di un senso di gioia e serenità

Costo:

Lezione di prova donazione suggerita e' 8-10 euro a vostra discrezione.

Per le lezioni seguenti alla lezione di prova, si suggerisce un contributo come scambio energetico di 10 euro a lezione, se si vuole donare per tutte e 8 le lezioni in una volta sola si suggerisce una donazione totale di 75 euro.

Lo spazio e' limitato quindi la partecipazione va comunicata e prenotata in tempo, le donazioni posso essere versate via paypal oppure di persona. Le donazioni non sono rimborsabili, quindi per rispetto di tutti vi chiediamo di tenere fede agli impegni presi.

Per prenotarsi per favore contattare Dharma al 349.61.08.968 oppure via e-mail yogabythesoul@gmail.com

Chi e' Simona (Dharma Devi):

Simona che e' conosciuta internazionalmente come Dharma Devi e' una maestra di yoga con oltre 20 anni di insegnamento e 30 anni di pratica e studio costante. Simona e' una yogini fin dall'infanzia e ha avuto la fortuna di formarsi con insegnanti di incredibile esperienza sia in Italia che in India dove a vissuto per qualche tempo prima di trasferirsi negli Stati Uniti dove a vissuto per 10 anni e dove offre le sue classi, i suoi workshop e corsi di formazione. Simona vive ora tra New York e Torino dove offre le sue classi di yoga.

Simona e' formata per insegnare diversi stili lo

Hatha Yoga, Il Kundalini Yoga e lo Yin Yoga, ma Simona non fa differenze di stili e per lei lo yoga e' e sar  sempre Lo Yoga Dell'anima, fondatrice del movimento "Yoga By The Soul", Simona focalizza il suo insegnamento sullo studio dello yoga alle sue origini per connettersi il pi  profondamente possibile all'essenza dell'anima e quindi orientato ad abbracciare con pi  serenit  lo nostra vera natura di esseri umani senzienti e capaci di trasformarsi dall'interno per migliorare la nostra stessa esistenza e quindi di ci  che ci circonda.

Per Simona o Dharma Devi, lo yoga e' uno strumento di crescita personale oltre ad una benefica attivit  fisica, esperta della natura mistica dello yoga, Simona non lascia mai da parte la natura spirituale (no religiosa) di questa pratica vecchia di milioni di anni.

Simona e' un insegnante unica ed e' ben conosciuta in tutto il mondo per le sue capacita' di insegnamento e trasmettere il messaggio dello yoga di pace e libert .