

# *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 19 SETTEMBRE ALLE 20**

Serie di 8 Classi di Yin Yoga Dal 26 Settembre fino al 14 Novembre

Il Giovedì dalle 20 alle 21

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 posizione 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 miofasciali, 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 è caratterizzata da una sequenza dolce e rilassante, non c'è nessuno sforzo ed il respiro è calmo e presente.

Ciascuna posizione si focalizza sulle 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

### *Chi è Simona (Dharma Devi):*

Simona che è conosciuta internazionalmente come Dharma Devi è una maestra di yoga con oltre 20 anni di insegnamento e 30 anni di pratica e studio costante. Simona è una yogini fin dall'infanzia e ha avuto la fortuna di formarsi con insegnanti di incredibile esperienza sia in Italia che in India dove ha vissuto per qualche tempo prima di trasferirsi negli Stati Uniti dove ha 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 è 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 è e sarà 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 più profondamente possibile all'essenza dell'anima e quindi orientato ad abbracciare con più serenità la nostra vera natura di esseri umani senzienti e capaci di trasformarsi dall'interno per migliorare la nostra stessa esistenza e quindi di ciò che ci circonda.

Per Simona o Dharma Devi, lo yoga e' uno strumento di crescita personale oltre ad una benefica attività 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 libertà.

### *Costo:*

Iscrizione Associazione Annuale: Euro 35.00

Lezione di prova il 19 Settembre Euro 5.00

Serie di 8 Sessioni (iniziano il 26 settembre fino al 14 Novembre):

- Euro 80 se ti iscrivi il 19 Settembre
- Euro 90 se ti iscrivi dal 26 Settembre

Certificato medico obbligatorio da consegnare entro il 26 settembre.