

HATHA YOGA

Uno dei sentieri dello yoga che si occupa direttamente del corpo umano attraverso la respirazione e gli **Asanas** (le posizioni). Queste posizioni, abbinate alla **Respirazione** e alla **Concentrazione** stimolano le ghiandole endocrine producendo equilibrio fisico e mentale, donano flessibilità, forza muscolare, risolvono gli irrigidimenti fisiologici della colonna vertebrale e rendono sciolte le articolazioni. Per la crescita spirituale è necessario che il corpo sia in buona forma: la pratica delle posizioni yoga rinforza il corpo e crea una sensazione di benessere.

YOGA VINYASA : Dinamico

Movimento e respiro collegati in un flusso : è una **forma dinamica di yoga** che collega le posizioni tra loro in un flusso, in sintonia con la respirazione, la concentrazione e lo stretching muscolo-articolare. Queste caratteristiche lo rendono adatto ad ogni persona, in particolare agli sportivi per potenziare e stabilizzare la capacità atletica.

YOGA RIEQUILIBRIO POSTURALE

E' una **pratica dolce** : nelle lezioni si apprendono metodiche per ripristinare le posizioni corrette nella vita quotidiana. Aiuta a contrastare e prevenire i dolori lombari, dorsali cervicali di diversa origine e rigidità articolare,

correggere il dorso e spalle curve per un portamento giovane, naturalmente "diritto". La pratica di Yoga viene integrata con l'utilizzo di palle piccole e grandi che diventano utili attrezzi di lavoro per alleviare algie vertebrali e per dare tono a tutta la muscolatura e agli organi addominali.

YOGA IN GRAVIDANZA

Lo yoga per il riequilibrio posturale apporta un benefico aiuto anche durante il periodo di **Gravidanza** in preparazione al travaglio e al parto, poiché si avvale di tecniche utili per ritrovare equilibrio attraverso la presa di coscienza del proprio corpo imparando ad ascoltarlo. Vengono insegnate posizioni per rilassare la schiena, per aumentare la scioltezza articolare e muscolare, per aiutare il corpo ad adattarsi ai cambiamenti di peso e forma.

YOGA WELLNESS : Tecniche di rilassamento

Il rilassamento guidato dello Yoga ha un effetto immediato fin dalla prima lezione. Basta ascoltare la voce dell'insegnante che lo guida, per sperimentare piacevoli sensazioni di benessere. La pratica di rilassamento profondo (yoga Nidra) dà la possibilità di apprendere come e cosa fare per mantenere lo stato di calma. Gli stati profondi di benessere, senza sforzo, entreranno a far parte del bagaglio inconscio. In caso di bisogno, sarà quindi facile richiamare quelle sensazioni di benessere, a disposizione pronte ad essere utilizzate.

NATUROPATIA

Intesa come potenziamento delle proprie risorse fisiche ed emozionali, rafforzamento del terreno costituzionale di un individuo , quindi prevenzione contro le predisposizioni individuali agli squilibri bio-energetici.

Per affrontare questi problemi la naturopatia si avvale di discipline quali:

Fiori di Bach - Alimentazione - Gemmoterapia - Oligoelementi - Aromaterapia.

REIKI

E' una tecnica di origine giapponese, che permette di riequilibrarsi e di ritrovare benessere psichico e fisico utilizzando semplicemente le proprie mani. Il reiki è una semplice ed efficace tecnica di riduzione dello stress, di rilassamento e di ripristino della salute fisica.

MEDITAZIONE

La meditazione è un metodo per lavorare con sé stessi; può essere usata come un semplice rilassamento o come un mezzo profondo per la crescita della consapevolezza e della spiritualità.

Le differenze fra le tecniche adottate e gli scopi da raggiungere sono innumerevoli, ma l'arte di meditare è conaturata in ognuno di noi, ed è pronta a sbocciare in ogni momento, se lo si desidera intensamente. Attraverso la meditazione ci si riscopre e si comprende chi siamo, i suoi benefici sono incalcolabili e sono dimostrati scientificamente.

KRIYA -SHAT KARMA

Con la pratica regolare dei **kriya** (pratiche che contribuiscono a "pulire" le vie di comunicazione verso l'interno con acqua o aria), si rimuovono le tossine dall'organismo, i sensi si affinano e le difese naturali del corpo aumentano.

Le Kriya utilizzate per la pulizia interna del corpo sono chiamate " **Shat-karma** " (o sei processi di pulizia) :

Neti: naso **Dhauti:** tratto digestivo
Basti: colon **Nauli:** massaggio addominale
Trataka: occhi **Kapalbhati:** lobi frontali

SERATE A TEMA

Durante l'anno vengono trattate, in serata o in mattinata di giorni festivi, alcuni temi e pratiche di Yoga sopra descritti : Naturopatia, Alimentazione, Reiki, Krya (tecniche di pulizia) Chakra, Mantra, Mudra e tanto altro...

Gli incontri, gratuiti ai soci, sono accompagnati da un piccolo rinfresco / colazione.

VALUTAZIONE POSTURALE



**Fisioterapia
Osteopatia**

Dott. FT Tartari M. cell. 339.6332407
Dott. FT Micheletti M. cell. 329.7791585

LEZIONE PROVA GRATUITA

E' possibile fare una lezione di prova gratuita inseriti nelle classi dove si svolge la pratica guidata dall'insegnante.

Ciò consente di decidere se il corso soddisfa le personali aspettative e vale la pena di iscriversi. Inoltre il Club Surya offre ai propri soci la possibilità di frequentare le lezioni della scuola in base alle proprie esigenze, poter recuperare le lezioni perse e cambiare orari e giorno in caso di impegni lavorativi.

TURNI - ORARI

I corsi sono subordinati al numero dei partecipanti

<u>LUN. e GIOV.</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>VENERDI</u>
9,30-10,30 Hatha		13-14 Hatha.	
	14,45-15,45 Post		
17,00-18,00 Hatha			17,00-18,00 Wellness
18,30-19,30 Hatha		18,30-19,30 Post.	
19,45-20,45 Hatha			
	20,00-21,30 Viny		20,30-21,30 Wellness

Hatha Yoga: Preparazione di base con particolare attenzione al coordinamento motorio. Esecuzione di Asana e Pranayama

Vinyasa yoga Successione dinamica di posizioni collegate tra loro, sincronizzate con il respiro, concentrazione e intenso stretching muscolare ed articolare.

Yoga Posturale e Terapeutico : Posizioni specifiche per riconoscere e rilassare le tensioni, per allungare e tonificare i muscoli di sostegno della colonna vertebrale, per ritrovare la postura corretta.

Yoga Wellness: Meditazione, tecniche di rilassamento, di respirazione per controllare l'ansia.

Club Surya



Maestro certificato

C.S.E.N.- codice N ° 61.113
Y.A.N.I. Ass.Naz. Ins. Yoga
YOGALLIANCE Internazionale



Villa di Serio (Bg) - Via Cavour, 10

Info: 338 8871997 – 329 3261646
www.yogasurya.it – val@yogasurya.it