

## Yoga Nidra (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 di 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.



### 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. Attraverso la meditazione ci si riscopre e si comprende chi siamo, i suoi benefici sono incalcolabili e sono dimostrati scientificamente.



## Serate a tema

Alle Lezioni di yoga settimanale si affiancano seminari e workshop a tema, di approfondimento sullo yoga e altre discipline olistiche come **Naturopatia, Alimentazione, Reiki, Krya** (tecniche di pulizia) **Chakra, Mantra, Mudra** e tanto altro...

## Chi conduce

Maestro certificato  
C.S.E.N. N° 61.113  
Y.A.N.I. N° 1196  
YogaWellness Master



## Tipologia di iscrizioni

**Mensile** : ( 4 lezioni )  
**Trimestrale** : ( 12 lezioni monosettimanali )  
**Trimestrale bisettimanale** : (24 Lezioni )

*Valutazione osteopatica gratuita ai partecipanti*



**Fisioterapia**  
Osteopatia

Dott.FT.Marco Tartari - Cell. 339.6332407

Per maggiori informazioni  
[www.yogasurya.it](http://www.yogasurya.it)



*Lo yoga è una filosofia di vita che coinvolge tutti gli aspetti della persona :  
corpo, mente e spirito*



Villa di Serio (Bg) - Via Cavour, 10  
Info: 338 8871997 – 329 3261646  
[www.yogasurya.it](http://www.yogasurya.it) – [val@yogasurya.it](mailto:val@yogasurya.it)

## Hatha Yoga

La pratica che attraverso il lavoro sul corpo riallinea la mente e armonizza le emozioni.

Praticare Hatha Yoga ti permette di imparare i dettagli delle posizioni mentre riallinei la tua postura e sciogli il tuo corpo.

### I benefici di questa pratica:

Riallinea la postura

Rilassa il corpo e mente

Migliora la respirazione

sviluppa la consapevolezza corporea

## Vinyasa (Yoga dinamico)

Il Vinyasa Yoga è una pratica dinamica che pone l'accento sul movimento. Permette di ritrovare il benessere sviluppando coordinazione e agilità..

Si rivela un' ottima base per lo sviluppo fisico utile ad altre discipline corporee che prevedono un certo impegno fisico e mentale.

### I benefici di questa pratica:

Tonifica, dà flessibilità, rafforza il corpo, le articolazioni e la colonna vertebrale

Sul piano mentale, favorisce la concentrazione e libera dalle tensioni.

## Yogawellness (Therapy-Posturale)

E' una pratica dolce : nelle lezioni si apprendono metodiche per ripristinare le posizioni corrette nella vita quotidiana.

Posizioni specifiche aiutano a riconoscere e rilassare le tensioni, ad allungare e tonificare i muscoli di sostegno della colonna vertebrale e a ritrovare la postura corretta.

### I benefici di questa pratica:

Aiuta a contrastare e prevenire i dolori lombari, dorsali cervicali di diversa origine e rigidità articolare, correggere il dorso e spalle curve.

Corregge gli atteggiamenti posturali scorretti



Per orari e maggiori informazioni visitate il nostro sito [WWW.YOGASURYA.IT](http://WWW.YOGASURYA.IT)

