



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

*nel rispetto delle linee guida contro il Covid19*

**I corsi di yoga riprendono LUNEDI 5 OTTOBRE 2020**

Sarà una riapertura che seguirà i protocolli sicurezza.

Vi chiediamo cortesemente di seguire le indicazioni per rispettare il protocollo:

- **Portare tappetino, cuscino e plaid.**
- **Indossare la mascherina**
- **Essere in buona salute**
- **All'entrata lavaggio delle mani con gel igienizzante.**

**Orari (subordinati al numero dei partecipanti)**

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9,30 – 10,30 Hatha			9,30 – 10,30 Hatha		10,00– 11,30 Viny
	14,45 – 15,45 Post.				
17,00 – 18,00 Hatha			17,00 – 18,00 Hatha		
	18,30 – 19,30 Hatha			18,30 – 19,30 Post.	
19,45 – 20,45 Hatha	20,00 – 21,30 Viny		19,45 – 20,45 Hatha		

**HathaYoga:** Preparazione di base con particolare attenzione al coordinamento motorio. Esecuzione di Asana e Pranayama.

**Vinyasa Yoga:** posizioni collegate tra loro sincronizzate con il respiro. Concentrazione e intenso stretching muscolare ed articolare si rivela un'ottima base per lo sviluppo fisico. La pratica è utile anche ad altre discipline corporee che prevedono un certo impegno fisico e mentale.

**Yoga Wellness (Posturale/Terapeutico):** Pratica dolce. Corregge gli atteggiamenti posturali scorretti: specifiche posizioni aiutano a riconoscere e rilassare sia le tensioni fisiche che mentali tramite le tecniche di respirazione e di rilassamento. La pratica è indicata anche per le donne durante il periodo di gravidanza, pre e post-parto.