



# MARATONA DI YOGA

## 4 - 5 - 6 Dicembre 2020

### IL PROGRAMMA

| ORE   | VENERDÌ 4                                      | SABATO 5                                  | DOMENICA 6                                    |
|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 7:00  |                                                | Giuliana Grilli Bianchi<br>YIN YOGA       | Alessia Caccia<br>HATHA YOGA                  |
| 8:00  |                                                | Sara Franceschina<br>HATHA ENERGIZZANTE   | Jores Facchinelli<br>RESTORATIVE YOGA         |
| 9:00  |                                                | Martina Amigoni<br>MEDITAZIONE            | Simona Longeri<br>VINYASA YOGA                |
| 10:00 |                                                | Lucia Pratesi<br>SHIVA FLOW               | Ameriga Giannone<br>BHAKTI PREMA YOGA         |
| 11:00 |                                                | Massimiliano Aurilio<br>POSTURAL YOGA     | Angelo Marratzu<br>ASHTANGA KRAMA             |
| 12:00 |                                                | Francesco Salerno<br>POWER YOGA           | Monica Salvioni<br>SHAKTI FLOW                |
| 13:00 |                                                | M. Cristina Masserenti<br>YOGA TERAPIA    | Adriana Gianolio<br>YOGA X DUE                |
| 14:00 |                                                | Angelo Dellarovere<br>YOGA A SCUOLA & DAD | Max Gandossi<br>FILOSOFIA E MANTRA            |
| 15:00 |                                                | Beatrice Mezzanotte<br>ROCKET YOGA        | Alessandra Martin<br>VINYASA KRAMA            |
| 16:00 |                                                | Barbara Caro<br>PRANAYAMA                 | Francesca Dentice<br>HATHA YOGA FLOW          |
| 17:00 |                                                |                                           | Gabriele Musetti<br>ANATOMIA FUNZIONALE       |
| 17:00 | <b>PRESENTAZIONE<br/>COMUNITA' RISORSAPIU'</b> | Silvia Romani<br>MEDITAZIONE E MUDRA      | Letizia Sartori<br>YOGA IN GRAVIDANZA         |
| 18:00 | Angelo Dellarovere<br>YOGA...COSA?             | Adriana Gianolio<br>A TESTA IN GIU'       | Vincenzo Rizzone<br>ARM BALANCE               |
| 19:00 | Sofia Cucchetti<br>ASHTANGA BASE               |                                           |                                               |
| 19:00 | Angelo Dellarovere<br>KUNDALINI YOGA           |                                           | <b>SALUTI DEI RAGAZZI<br/>DELLA COMUNITA'</b> |

# IL DETTAGLIO DELLE LEZIONI

## VENERDI'

**PRESENTAZIONE COMUNITA' RISORSA PIU'** Simpatico saluto da parte dei Ragazzi della Cooperativa Sociale Risorsapiù Onlus, presentazione dei suoi servizi e ringraziamenti del Presidente.

**YOGA...COSA?** Pratica per esordienti totali. Confondi lo yoga con lo yogurt? Facciamo questo primo passo insieme! Ti troverai presto a camminare da solo.

**ASHTANGA BASE** Una lezione per neofiti e principianti, per un approccio graduale a questo stile di yoga dinamico.

**KUNDALINI YOGA** Pratica di ispirazione Kundalini mirata al rinforzo del sistema immunitario per un energizzante massaggio del sistema linfatico.

## SABATO

**YIN YOGA** Yoga quieto, statico, ma intenso che lavora sulla fascia connettivale. Rilassa profondamente e calma le emozioni per mettere in contatto consapevolmente mente e corpo.

**HATHA ENERGIZZANTE** Lezione di Hatha Yoga riscaldante e rinviogorente guidata dal respiro per cominciare bene la giornata.

**MEDITAZIONE** Tecnica di auto-osservazione che conduce alla graduale purificazione della mente e alla piena consapevolezza di sé e del proprio corpo.

**SHIVA FLOW** Metodo contemporaneo fondato da Silvia Romani basato sulla pratica di asana concatenati dal movimento ininterrotto e fluido fino al raggiungimento dell' "asana picco".

**POSTURAL YOGA** Una lezione di hatha yoga per allentare le tensioni muscolari anomale che alterano la postura. Con gli asana lavoreremo attivamente e passivamente sul sistema tonico posturale.

**POWER YOGA** Pratica dinamica che armonizza i principi base dello yoga tradizionale con quelli dell'allenamento cardiovascolare, dove sarà il respiro a guidare i movimenti e le posture.

**YOGA TERAPIA** Una classe di Hatha Yoga basata sulle dinamiche dello yoga terapeutico. Vedremo come si affrontano ansia e paura mediante asana e pranayama. Piccola introduzione per spiegare il percorso di yoga terapia.

**YOGA A SCUOLA & DAD** Incontro per insegnanti di educazione fisica, che cercano nuovi metodi da inserire nella DAD. Ma adatto anche a genitori e adolescenti alla ricerca di nuove strade per cambiare il modo di istruirsi a scuola.

**ROCKET YOGA** Disciplina che parte da un approccio innovativo del classico sistema dell'Ashtanga Vinyasa Yoga, rendendolo più divertente e stimolante con verticali ed equilibri sulle braccia.

**PRANAYAMA** Un metodo per assorbire e indirizzare l'energia vitale nel corpo attraverso il respiro per rendere la mente stabile e raggiungere un livello superiore di coscienza.

**MEDITAZIONE E MUDRA** Lezione pratico/teorica sulle tecniche di meditazione Antara Mauna e spiegazione dei gesti simbolici delle Mudra.

**A TESTA IN GIU'** Una pratica interattiva per imparare a stare in equilibrio sulla testa in modo sicuro, condita con la propedeutica per arrivare a Sirsasana.

## DOMENICA

**HATHA YOGA** Hatha Yoga indiano tradizionale con pratica di 90' basata sugli insegnamenti del maestro Satyananda con asana, tecniche di Pranayama e recitazione dei mantra.

**RESTORATIVE YOGA** Una pratica adatta a tutti in cui le posizioni sono tenute a lungo grazie all'uso dei supporti. E' perfetta per ritrovare calma e centratura e liberare il corpo dalle tensioni profonde.

**VINYASA YOGA** Una forma di yoga dinamico che fa eseguire le posizioni in successione in un flusso armonioso preceduta da una piccola meditazione con le Mudra.

**BHAKTI PREMA YOGA** Flow ricco di energia, lento ed intenso per l'esplorazione profonda di sé attraverso il corpo.

**ASHTANGA KRAMA** Pratica guidata sulla base della serie primaria e secondaria dell'Ashtanga Yoga con possibili Krama complementari d'approfondimento in alcuni asana.

**SHAKTI FLOW** Una pratica dinamica di risveglio per connetterci al nostro profondo senso di benessere.

**YOGA X DUE** Lezione per tutti i livelli, divertente, da fare con chi avete a disposizione nelle vostre case per imparare a muoversi in sincronia.

**FILOSOFIA E MANTRA** Lettura e commenti introduttivi della filosofia classica della yoga e chanting dei mantra.

**VINYASA KRAMA** Una pratica con modalità di progressione graduale alla cui base sta l'idea che sia la pratica ad adattarsi alla persona e non viceversa.

**HATHA YOGA FLOW** Classe di Hatha Flow sull'alchimia del cuore con focus sulla parte superiore della schiena e sull'apertura del cuore, per guardarsi amorevolmente in profondità.

**ANATOMIA FUNZIONALE ALLO YOGA** Una lezione di approfondimento pratico teorica in cui le posizioni sono affrontate secondo una visione anatomica e di biomeccanica del movimento.

**YOGA IN GRAVIDANZA** Lezione di Hatha Yoga delicata rivolta alle donne in dolce attesa, per prepararsi al parto in modo sereno e al contempo alleviare dolori e tensioni.

**ARM BALANCE** Pratica di esplorazione delle posizioni degli equilibri sulle braccia per chi vuole mettersi alla prova.

**SALUTI DEI RAGAZZI DELLA COMUNITA'** Conosciamo dal vivo i ragazzi della Comunità "Agàpe" e di "Casa Oikia", i quali saranno felici di rispondere a qualche vostra curiosità .