

## **Programma OPEN DAY – 20 settembre 2025**

Ogni lezione è una versione condensata del corso completo, per dare un assaggio di tutti i nostri corsi.

- **9:00 – 10:15: Ashtanga Vinyasa Yoga (Lezione GUIDATA - Paolo)**
  - Principi base dell'Ashtanga Vinyasa Yoga, con focus sulla sincronizzazione di respiro e movimento (vinyasa).
- **10:30 - 11:30: Vinyasa Krama (Cinzia)**
  - Sequenza fluida e ordinata, con enfasi sulla progressione, che integra tecniche di pranayama e meditazione.
- **11:45 - 12:45: Hatha - Barbara)**
  - Un mix tra la stabilità delle posture dell'Hatha Yoga e la fluidità del Vinyasa, con attenzione all'allineamento.
- **13.00- 14:00: Pausa Pranzo/Spazio per Domande e Incontri Individuali**
- **14:30 - 15:30: Yoga Funzionale - Cinzia**
  - Per incrementare forza, resistenza ed equilibrio perché quando queste qualità sono sviluppate in sinergia si traducono in stabilità fisica e mentale. Un lavoro di rinforzo funzionale alla pratica Yoga, per chi cerca miglioramenti specifici.
- **15:45 – 17:00: Backbending per una Schiena Leggera - Cinzia**
  - Aperture del cuore e inarcamenti della schiena, con attenzione alla sicurezza e alla respirazione, per alleviare tensioni fisiche ed emotive. Lavori specifici di stabilità, forza e mobilità per convivere in armonia, abitando un corpo più efficiente, libero e resistente
- **17:15 - 18:00: Yoga Nidra con campane tibetane – Cinzia e Barbara**
  - Rilassamento profondo, accompagnato dal suono terapeutico delle campane tibetane