

Hot Yoga Therapy



HOT YOGA THERAPY - Milano Marittima (RA)

1° ANNO
 Dal 20 al 29 Luglio 2018 Boris Bazzani
 27/28 Ottobre 2018 Boris Bazzani
 24/25 Novembre 2018 Boris Bazzani
 7/8/9 Dicembre 2018 ESAMI FINALI Boris Bazzani

POWER YOGA school



POWER YOGA - Padova e Bologna

1° ANNO
 24 Novembre Roberto Bocchi Padova
 22 Dicembre Steve Testolin Padova
 12 Gennaio Steve Testolin Padova
 9 Febbraio Steve Testolin Padova
 13 Aprile Roberto Bocchi Padova

2° ANNO
 20 Ottobre Roberto Bocchi Bologna
 23 Dicembre Steve Testolin Padova
 13 Gennaio Steve Testolin Padova
 10 Febbraio Steve Testolin Bologna
 14 Aprile Roberto Bocchi Padova

3° E 4° ANNO
 6/7 Ottobre Roberto Bocchi Padova
 15/16 Dicembre Roberto Bocchi Bologna
 23 Marzo Roberto Bocchi Padova

POWER YOGA school



POWER YOGA - Torino

1° ANNO
 10 Novembre Roberto Bocchi
 22 Dicembre Roberto Bocchi
 23 Febbraio Roberto Bocchi
 23 Marzo Steve Testolin
 11 Maggio Roberto Bocchi

2° ANNO
 11 Novembre Roberto Bocchi
 23 Dicembre Roberto Bocchi
 24 Febbraio Roberto Bocchi
 24 Marzo Steve Testolin
 12 Maggio Roberto Bocchi

3° E 4° ANNO
 27/28 Ottobre Roberto Bocchi
 2/3 Febbraio Roberto Bocchi
 4 Maggio Roberto Bocchi

POWER YOGA school



POWER YOGA - Roma

1° ANNO
 1 Dicembre Roberto Bocchi
 19 Gennaio Patricia Pasinotti
 16 Febbraio Steve Testolin
 30 Marzo Steve Testolin
 18 Maggio Roberto Bocchi

2° ANNO
 21 Ottobre Roberto Bocchi
 16 Dicembre Patricia Pasinotti
 17 Febbraio Steve Testolin
 31 Marzo Steve Testolin
 19 Maggio Roberto Bocchi

3° E 4° ANNO
 13/14 Ottobre Roberto Bocchi
 26/27 Gennaio Roberto Bocchi
 6 Aprile Roberto Bocchi

Hot Yoga Therapy

Yoga Experience

H

HOT YOGA THERAPY:
 L'Hot Yoga Therapy è una forma di Yoga proposta in sale riscaldate a circa 38°. La caratteristica principale di questa forma di Yoga è appunto l'elevato calore della sala. La temperatura della sala si avvicina a quella del corpo in fase di guarigione da una malattia. Si induce un ambiente metabolico in grado di innescare processi di guarigione, cioè si velocizza il metabolismo e la reazione immunitaria del corpo aumentando la resistenza a fattori stressanti. L'Hot Yoga Therapy induce uno stato di meditazione in grado di evocare benefici emotivi e psicologici. Durante la lezione si suda copiosamente eliminando tossine e purificando il corpo. Le Asana sono presentate in maniera graduale approfittando dell'elevata temperatura per indurre il corpo a cedere senza sforzo.

Power Yoga School

Yoga Experience

P

POWER YOGA School
 Gli argomenti, teorico-pratici, prevedono lo studio delle Asana, delle loro sequenze, delle correzioni, della meccaniche di respirazione, dei principi e della filosofia dello Yoga Vinyasa. Power Yoga è una forma vigorosa, divertente e varia di Yoga dinamico; è strutturato in sequenze dinamiche di lavoro, è sincronia tra respiro, movimento, armonia ed ascolto interiore, in moda da disciplinare la mente, forgiare il corpo e accedere alla calma ed alla gioia interiore.

Functional Yoga



Functional Yoga Evolution - Viareggio

20/21 Ottobre 2018 Steve Testolin

Postural Yoga Therapy



Postural Yoga Therapy - Torino

12/13/14 Ottobre 2018 Boris Bazzani

Functional Yoga Evolution

Yoga Experience

F

FUNCTIONAL YOGA EVOLUTION:
 Functional Yoga Evolution è indirizzato agli istruttori di Yoga, Pilates, Posturale, di Fitness o ad appassionati della disciplina. Presenta delle lezioni e delle sequenze pronte all'uso, modulari, progressive ed adattabili, usufruibili sia all'interno di lezioni di stretching che di ginnastica posturale e tonificazione.

Postural Yoga Therapy

Yoga Experience

P

POSTURAL YOGA THERAPY:
 Postural Yoga Therapy è il programma di Yoga che migliora la Postura, la Salute e l'Energia del corpo, principi base dello yoga, dalla tradizione all'aspetto terapeutico. Principi base della postura, relazione tra sistema muscolare, sistema energetico sistema organico. Postura e patologia, yoga e cura. Didattica d'insegnamento ed utilizzo di piccoli attrezzi (mattoncini, cinghie). Sequenze statiche e sequenze dinamiche.

EVENTI

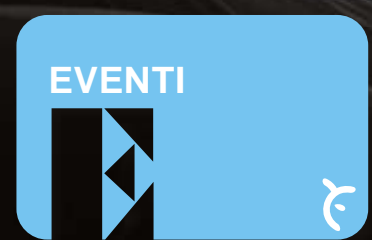
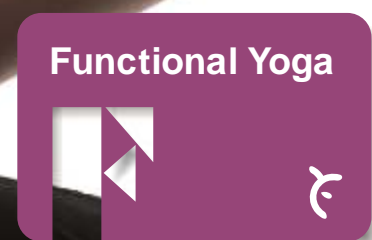
Ritiro Hot Yoga Milano Marittima 14/15/16 Settembre Boris Bazzani

Corso di formazione Pranayama Milano Marittima 27/28/29/30 Settembre Dr. Kausthub Desikachar, Boris Bazzani, Roberto Bocchi

Yoga Conference Veneto 7/8/9 dicembre Boris Bazzani, Roberto Bocchi, Steve Testolin

EVENTI

E Yoga Experience: Yoga Experience è un evento unico, un'esperienza yogica completa, un momento di crescita personale, un'esperienza spirituale, un aggiornamento professionale. È un momento yogico completo in cui la teoria si mescola alla pratica, in cui si impara attraverso il corpo e si fatica con la mente, in cui si attiva l'organismo e si disattiva il pensiero.
 Ritiro Hot Yoga: Un incontro per confrontarsi, stare insieme, crescere e ritrovarsi. Il ritiro è un momento per prendersi cura del corpo, della mente e dello spirito. E' ideato per isolarsi al fine di comprendere con il cuore ciò che ci dice la mente
 Corso di formazione Pranayama: Questo seminario avanzato tenuto dal dott. Kausthub Desikachar sarà aperto a tutti. Sarà di grande interesse per coloro che vogliono sperimentare il vero potere dello Yoga. Sarà anche prezioso per coloro che stanno considerando di approfondire ulteriormente gli insegnamenti autentici del leggendario Yogi T Krishnamacharya.




Yoga Experience
 Via Jelenia Gora 4
 48015 Milano Marittima (RA)
 mail: yogaexperience@libero.it
 tel: 331.83.65.600

www.yogaexperience.it

CALENDARIO CORSI YOGA AUTUNNO 2018

Yoga Experience
 Via Jelenia Gora 4
 48015 Milano Marittima (RA)
 mail: yogaexperience@libero.it
 tel: 331.83.65.600

02.Y.9.2018