

EVENTI

Corso	Sede	data	docenti
Yoga Conference	Veneto	7/8/9 Dicembre	Boris Bazzani, Roberto Bocchi, Steve Testolin
Ritiro Hot Yoga	Milano Marittima	14/15/16 Settembre	Boris Bazzani
Hot Yoga Day			
Yoga Day			
Yoga Day			

EVENTI

E

YOGA Conference
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.

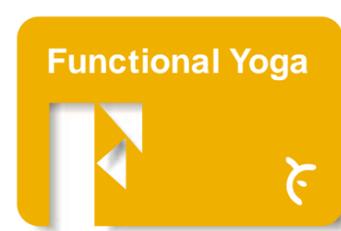
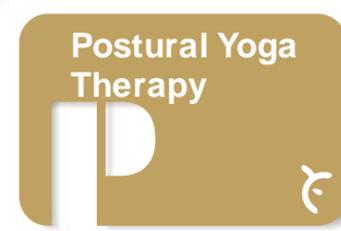
Ritiro Hot Yoga: Un incontro per confrontarsi, stare insieme, crescere e ritrovarsi. Il ritiro è un momento per prendersi cura del corpo, della mente e dello spirito. E' ideato per isolarsi al fine di comprendere con il cuore ciò che ci dice la mente.

Yoga Day: Una giornata dedicata ad approfondimenti monotematici dello yoga, in cui verranno svolte tre master utili ad avere una nuova visione della disciplina e nuovi spunti per la pratica. Master proposte nella giornata: Yoga tools - Functional yoga - Power yoga school.

Hot Yoga Day: Appuntamento di tre giorni che nasce con l'obiettivo di creare speciali momenti di condivisione, con un percorso teorico-pratico, ricco di lezioni, spunti e momenti emozionanti. Il ritiro procederà a consolidare e rinforzare il



Maestri:
Boris Bazzani
Roberto Bocchi
Steve Testolin



CALENDARIO CORSI YOGA ESTATE 2018

Yoga Experience
Via caduti per la libertà,60
48015 - Cervia (Ra)
mail: yogaexperience@libero.it
tel: 331.83.65.600

www.yogaexperience.it



Yoga Experience Via caduti per la libertà,60 48015 - Cervia (Ra) mail: yogaexperience@libero.it tel: 331.83.65.600

POWER YOGA school



POWER YOGA 1° Anno

	Sede	data	docent
Power yoga School (1° appuntamento)	Milano Marittima (RA)	4/5/6/7/8 Luglio 2018	Roberto Bocchi
Power yoga School (2° appuntamento)	Milano Marittima (RA)	27/28 Luglio 2018 ESAMI	Roberto Bocchi
Power yoga School (1° appuntamento)	Cagliari	29/30 Giugno - 1 Luglio 2018	Steve Testolin
Power yoga School (2° appuntamento)	Cagliari	07/08 Luglio 2017 ESAMI	Steve Testolin

Power Yoga School

Yoga Experience



P

POWER YOGA School

Gli argomenti, teorico-pratici, prevedono lo studio delle Asana, delle loro sequenze, delle correzioni, della meccanica di respirazione, dei principi e della filosofia dello Yoga Vinyasa. Power Yoga è una forma vigorosa, divertente e varia di Yoga energetico; è strutturato in sequenze dinamiche di lavoro, in 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.

Hot Yoga Therapy



HOT YOGA THERAPY 1° Anno

	Sede	data	docente
	Milano Marittima (RA)	dal 20 al 29 Luglio 2018	B.Bazzani
	Milano Marittima (RA)	27/28 Ottobre 2018	B.Bazzani
	Milano Marittima (RA)	24/25 Novembre 2018	B.Bazzani
	Creazzo (VI)	07/08/09 Dicembre 2018	B.Bazzani

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.



Functional Yoga



Corso	Sede	data	docente
Functional Yoga Evolution	Milano Marittima (RA)	14/15 Luglio 2018	Roberto Bocchi
Functional Yoga Evolution	Cagliari	13/14/15 Luglio 2018	Steve Testolin

Functional Yoga Evolution

Yoga Experience



F

Functional Yoga Evolution: è destinato agli istruttori di Yoga, Pilates, Posturale, Fitness e 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



Corso	Sede	data	docente
Postural Yoga Therapy	Milano Marittima (RA)	13/14/15 Luglio 2018	Boris Bazzani

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.