

EVENTI

Corso	Sede	data	docente
Yoga Day	Bari	10 Settembre 2017	Roberto Bocchi
Yoga Day	Milano Marittima (RA)	23 Settembre 2017	Roberto Bocchi
Yoga Day	Marcon (VE)	24 Settembre 2017	Roberto Bocchi
Yoga Day	Lucca	07 Ottobre 2017	Roberto Bocchi
Yoga Day	Roma	08 Ottobre 2017	Roberto Bocchi
Ritiro Hot Yoga Therapy	Milano Marittima (RA)	07/08/09 Luglio 2017	B.Bazzani, E. Ricci, D. Barbagallo
Yoga Experience	Creazzo (VI)	08/09/10 Dicembre 2017	B.Bazzani-R.Bocchi

EVENTI

E

**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.

**Ritiro Hot Yoga Therapy:** 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 gruppo, attraverso lo scambio di informazioni, esperienze, momenti emozionanti e di condivisione degli obiettivi.

**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.

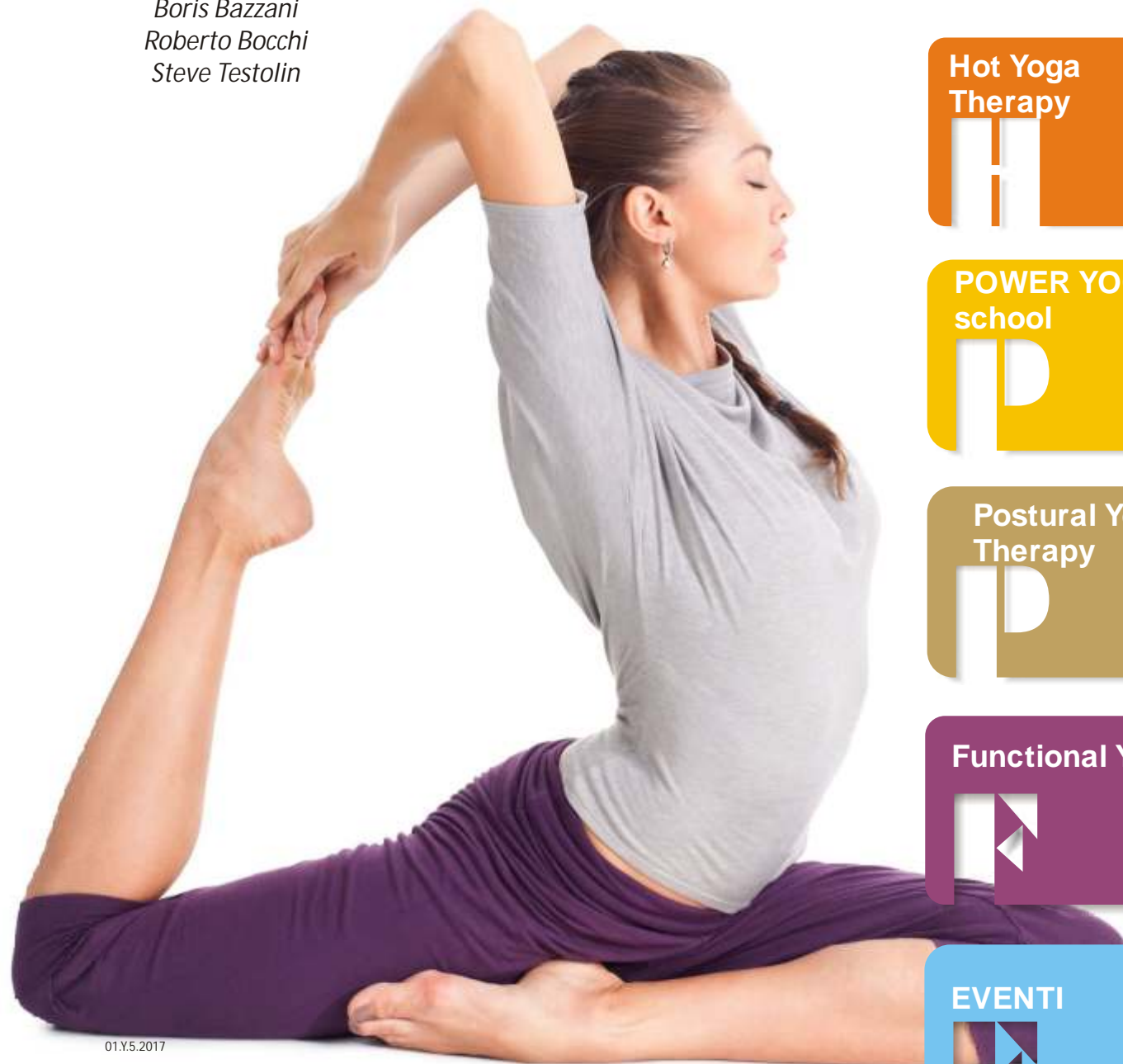


Yoga Experience  
Via caduti per la libertà,60  
48015 - Cervia (Ra)  
mail: [yogaexperience@libero.it](mailto:yogaexperience@libero.it)  
tel: 331.83.65.600

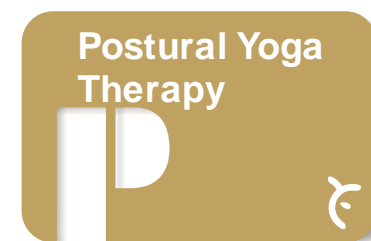
[www.yogaexperience.it](http://www.yogaexperience.it)



Maestri:  
Boris Bazzani  
Roberto Bocchi  
Steve Testolin



01.Y5.2017



# CALENDARIO CORSI YOGA ESTATE 2017

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

## Hot Yoga Therapy



HOT YOGA THERAPY 1° Livello		
Sede	data	docenti
Milano Marittima (RA)	dall' 08 al 16 Luglio 2017	B.Bazzani, E.Ricci, S.Minguzzi, A.Lombardi
Milano Marittima (RA)	30 Settembre-01 Ottobre 2017	B.Bazzani, E.Ricci, S.Minguzzi
Milano Marittima (RA)	04/05 Novembre 2017	B.Bazzani, E.Ricci, S.Minguzzi
Creazzo (VI)	08/09/10 Dicembre 2017	B.Bazzani, E.Ricci, S.Minguzzi

HOT YOGA THERAPY 2° Livello		
Sede	data	docenti
Milano Marittima (RA)	03/04 Febbraio 2018	
Milano Marittima (RA)	03/04 Marzo 2018	
Milano Marittima (RA)	07/08 Aprile 2018	
Milano Marittima (RA)	28/29/30 Aprile - 1° Maggio 2018	
Milano Marittima (RA)	19/20 Maggio 2018	
Milano Marittima (RA)	dal 23 al 29 Luglio 2018	
Milano Marittima (RA)	14/15/16 Settembre 2018	
Milano Marittima (RA)	19/20/21 Ottobre 2018	
Milano Marittima (RA)	9/10/11 Novembre 2018	
Creazzo (VI)	07/08/09 Dicembre 2018	

HOT YOGA THERAPY 3° Livello		
Sede	data	docenti
Milano Marittima (RA)	20/21 Gennaio 2018	
Milano Marittima (RA)	17/18 Febbraio 2018	
Milano Marittima (RA)	24/25 Marzo 2018	
Milano Marittima (RA)	28/29/30 Aprile - 1° Maggio 2018	
Milano Marittima (RA)	12/13 Maggio 2018	
Milano Marittima (RA)	dal 23 al 29 Luglio 2018	
Milano Marittima (RA)	14/15/16 Settembre 2018	
Milano Marittima (RA)	19/20/21 Ottobre 2018	
Milano Marittima (RA)	09/10/11 Novembre 2018	
Creazzo (VI)	07/08/09 Dicembre 2018	

## 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	Milano Marittima (RA)	08/09 Luglio 2017	Roberto Bocchi

## Functional Yoga

Yoga Experience



# F

Functional Yoga: Presenta delle lezioni e delle sequenze modulari, progressive ed adattabili alle proprie classi, che permettono di incrementare la forza e la flessibilità nella propria pratica

## POWER YOGA school



POWER YOGA 1° Livello			
	Sede	data	docente
Power yoga School (1° appuntamento)	Cagliari	23/24/25 Giugno 2017	Steve Testolin
Power yoga School (2° appuntamento)	Cagliari	30 Giugno - 01/02 Luglio 2017	Steve Testolin, Roberto Bocchi
Power yoga School (1° appuntamento)	Milano Marittima (RA)	20/21/22/23 Luglio 2017	Roberto Bocchi
Power yoga School (2° appuntamento)	Milano Marittima (RA)	02/03 Settembre 2017	Roberto Bocchi

## 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.

## Postural Yoga Therapy



Corso	Sede	data	docente
Postural Yoga Therapy	Milano Marittima (RA)	28/29/30 Luglio 2017	Boris Bazzani
Postural Yoga Therapy	Bari	08/09/10 Settembre 2017	Boris Bazzani

## Postural Yoga Therapy

Yoga Experience



# P

### POSTURAL YOGA THERAPY:

Postural Yoga Therapy utilizza le asana dello Yoga per riequilibrare la postura e dispensare benefici ha chi ha dolori articolari o necessita di riallineare il corpo. Gli esercizi proposti servono per trattare mal di schiena, tensioni al collo o alle articolazioni. Le posizioni statiche si alternano a sequenze dinamiche molto blande e vengono eseguite utilizzando l'effetto terapeutico delle posizioni. Ogni lezione è differente e si focalizza su una particolare area del corpo rendendo il programma vario ed articolato. E' adatto a chi si avvicina per la prima volta ad un programma di Yoga e fornisce le base per partecipare ad altre forme più intense dopo aver acquisito allineamento e forza.