HOT YOGA THERAPY

Quando senti la parola Yoga, molto spesso la prima immagine che ti viene in mente è quella di una persona seduta a gambe incrociate con le mani sulle ginocchia che respira ad occhi chiusi. Quello yoga è uno yoga più avanzato che richiede un certo livello di pratica e consapevolezza. Prima di poterti sedere comodamente in quella posizione e calmare la mente solo con il respiro è necessario lavorare sul tuo corpo, allineare la colonna vertebrale, aprire la articolazioni, allungare i muscoli, imparare a respirare profondamente con il diaframma e mettere il guinzaglio alla mente che vaga. L'Hot Yoga Therapy serve proprio a far questo.
Tecnicamente parlando, l'Hot Yoga Therapy è una sequenza dinamica di 32 posizioni (asana) e 1 esercizio di respirazione (prana), praticati in un ambiente riscaldato a 38°C.
Le posture sono praticate in un ordine studiato per lavorare sistematicamente ogni organo; con la respirazione aumenta il livello di ossigeno in circolazione e il nostro corpo ritrova il benessere.

A chi si rivolge l'Hot Yoga Therapy

E' uno yoga fisico, uno yoga per principianti, intenso, che calma la mente attraverso una attività fisica intensa. Tutti possono farlo, indipendentemente dallo stato di salute, dall'età, dal sesso, dalla predisposizione naturale.
Chi sceglie L'Hot Yoga Therapy è attento alla cura del corpo, ma, nello stesso tempo, vuole sviluppare calma, serenità e determinazione.
Le lezioni sono aperte a praticanti di tutti i livelli, dai principianti agli studenti avanzati e durano 60 minuti.
I progressi dipendono interamente dall'impegno e dalla costanza che si pone nella pratica.
Non c'è un ideale cui paragonarsi… perfetto è il meglio che puoi fare oggi.

Benefici dell'Hot Yoga Therapy

Il calore aumenta la temperatura interna del corpo e, come sappiamo, "la febbre guarisce".
E' scientificamente testato che una pratica regolare di Hot Yoga Therapy apporta notevoli benefici:

- Aumenta la forza e l'elasticità dei muscoli, migliora la mobilità articolare
- Favorisce il dimagrimento e disintossica profondamente l'organismo
- Incrementa il tono muscolare e la densità delle ossa
- Riallinea la postura
- Migliora la digestione e la circolazione sanguigna
- Stimola notevolmente il sistema immunitario e la funzionalità delle ghiandole endocrine
- Riduce lo stress, l'ansia, i disordini del sonno e la fatica cronica
- Previene e dà sollievo a malattie croniche come dolori alla schiena ed alle ginocchia
- Incrementa il livello di energia e l'entusiasmo
- È uno stimolo per l'aumento delle potenzialità della mente che in questo modo diviene più vigorosa e flessibile per affrontare lo stress e il cambiamento

OPEN WEEK

17-21 gennaio 2017

Un'occasione unica per partecipare alla SETTIMANA GRATUITA di questa novità assoluta proposta da A.S.D. Move Up - unica sede di zona.
In via del tutto eccezionale solo per chi parteciperà all'open week avrà diritto ad un MESE DI PROVA; con un contributo di soli 49€ potrai venire a praticare per un mese intero. Alla fine del mese potrai scegliere se continuare o meno.

Prenota la tua lezione prova

Martedi 17 ore 13.00 **Mercoledi 18** ore 8.30 **Venerdi 20** ore 8.30 e ore 13.00 **Sabato 21** ore 10.30

Come prepararsi per la lezione

Scegli l'orario che funziona per te e chiama in segreteria per assicurarti il posto.
Invita chi vuoi! Le lezioni, soltanto per questa settimana sono aperte a tutti.
Idratati bene prima di venire a lezione e preparati a sudare. Evita pasti pesanti nelle 2-3 ore precedenti la pratica. Porta con te un tappetino, una bottiglia di acqua, un asciugamano grande da mettere sopra al tappetino e uno piccolo per asciugarti durante la lezione. Usa un abbigliamento il più leggero e aderente possibile, tenendo conto che la pelle esposta permette al sudore di evaporare raffreddando il tuo corpo. NB: la pratica si svolge a piedi scalzi. Porta il necessario per farti la doccia e un paio di ciabatte per muoverti all'interno della palestra.