



Postural Yoga

Il **Postural Yoga** ha come obiettivo quello di riequilibrare la postura e recuperare un assetto bilanciato, gli esercizi proposti evocano i principi tipici dello Yoga: respirazione, controllo costante del corpo, mantenimento degli allineamenti. Grazie alle asana dello Yoga, l'esecuzione degli esercizi e il mantenimento delle posizioni, permette ai vari gruppi muscolari, di lavorare in modo armonioso, portando gradualmente alla correzione di asimmetrie e squilibri.

Hatha yoga flow

L'**hatha yoga** è adatto a tutti i corpi e a tutte le età

È un approccio dolce e terapeutico pensato per chi si avvicina allo yoga per la prima volta, e perfetta anche per chi pratica già da tempo e vuole approfondire ciascuna asana da un'altra prospettiva con piccole sequenze di vinyasa dove ciascuna asana viene mantenuta più a lungo.

Combinando asana eseguite con cura e dolcezza attraverso l'utilizzo di supporti, accompagnate da respirazioni guidate, portiamo il corpo verso un'intensa consapevolezza e profondo rilassamento.

Il flow, il fluire, è portato dal respiro che segue e unisce le sequenze libere: in altre parole attraverso la sincronizzazione del respiro con il movimento, unisce in un unico flusso (flow) una serie di posture (asana).

Benefici

- liberare la colonna
- rinforzare la schiena e distendere i muscoli per preparare il corpo ad accogliere il respiro
- rilassarsi e conoscersi un poco di più
- acquietare il sistema nervoso simpatico
- attivare il parasimpatico
- favorire il naturale processo di autoguarigione
- attenuare emicrania e stipsi
- attivare il parasimpatico
- favorire il naturale processo di autoguarigione
- attenuare emicrania e stipsi

Sabina Parisi si forma come insegnante di Vinyasa yoga con la scuola Hari-Om, (250h) e Yin yoga (50 h) con A. Torres, ha precedentemente conseguito il diploma di Istruttore in attività sportive finalizzate alla salute secondo la certificazione CSAIn/CONI, ha frequentato un corso di campane tibetane (16h) con C. Bernhard. Comincia la sua esperienza formativa attraverso lo studio della danza moderna e contemporanea. Attraverso l'esperienza del teatro-danza giapponese (Butoh), conosce lo Yoga cominciando così a seguire numerosi workshop, intensivi, residenziali e corsi di aggiornamento con insegnanti italiani e stranieri di differenti approcci allo yoga (hatha, kundalini, vinyasa flow, bikram, ashtanga vinyasa) realizzando così il concetto di una pratica personale senza codificazioni specifiche ma seguendo un flusso originato da un' attenta consapevolezza corporea .