

VINYASA YOGA

con Francesca Simonato



ALMA.THI
etica • cultura • salute

Il Vinyasa yoga è una "**danza del respiro**", che guida ogni singolo movimento.

Le lezioni sono costruite nel pieno rispetto del livello dei partecipanti: caratteristiche peculiari sono la **fluidità** e la ricerca del **rilassamento** sia **fisico** che **mentale**.

Gli stili che si intrecciano nella pratica sono asthanga, hatha, prana vashya ma soprattutto il kriya yoga.

I maestri indiani dicono spesso: "Banat, Banat, Ban Jai", se planti un seme e lo annaffi tutti i giorni è sicuro che l'albero crescerà; ecco io credo che noi siamo esattamente come quei semi che ogni giorno hanno bisogno di essere un pochino annaffiati per poter vivere meglio con noi stessi e con gli altri. Lo Yoga per me serve esattamente a questo!

