

skype yoga -BASIC-

Fare sedute tramite skype è un'idea che mi è venuta per merito di un'amica che frequentava un mio corso e che poi si è trasferita. Inoltre essendo estremamente impegnata, sempre di corsa tra una città del nord Italia e l'altra, era impossibile anche volendo organizzare delle sedute private.

Quasi per scherzo abbiamo provato questo modo per me completamente fuori dalla normalità: credevo che fosse assolutamente indispensabile la presenza nella stessa stanza di chi insegna e di chi pratica, non perché sia contraria alla tecnologia, ma perché lo **yoga è anche uno scambio a livello energetico** e non pensavo fosse possibile farlo tramite una video chiamata.

Mi sono resa conto invece con mia grande sorpresa che **questo avviene comunque**, riesco a portare il praticante nel **giusto stato di concentrazione** e notare la corretta esecuzione dell'esercizio.

Con questa mia cara amica ero facilitata perché aveva già fatto delle lezioni e molte cose dovevo solo ricordargliele, **molto importante infatti è il contatto** tra insegnante e allievo: toccare con un dito una determinata parte del corpo, **aiuta a mantenere l'attenzione** esattamente dove la posizione deve agire e quindi compiere adeguatamente il lavoro **per ricavarne beneficio**.

La soluzione per risolvere questa mancanza è stata preparare delle **dispense illustrative** riguardanti la lezione in programma da guardare la sera prima del personal skype-yoga. Le **immagini animate** serviranno a specificare quello che si deve ricercare durante l'esecuzione: l'immagine impressa nella memoria avrà lo stesso effetto del tocco dell'insegnante.

Skype-yoga-basic- è adatto a chiunque ha desiderio di fare un corso di yoga, per chi è alle prime armi o proprio alla sua prima lezione, per chi cerca un po' di rilassamento, per chi vuole lenire le tensioni e per chi vuole fare un po' di attività dolce, o chi vuole regalarsi un momento di pace.

Gli incontri di Skype-yoga-basic- si strutturano come una **normale lezione di yoga**, solo che viene svolta a casa propria e l'insegnante è con te, sì, ma tramite uno schermo.

Non ci sono particolari accorgimenti per svolgere queste sedute se non avere uno spazio che ti permetta tutti i movimenti in libertà (3mq di spazio: sdraiati, assicurati di poter distendere oltre la nuca le braccia senza intralci, lo stesso aprendole lateralmente all'altezza delle spalle e infine ruotando il bacino con le gambe distese lateralmente) e avere **90 minuti** da poter regalare a se stessi.

Le sedute di skype-yoga basic si concentrano sulla pratica fisica svolgendo **asana** (posizioni) e **pranayama** (controllo del respiro)

-per **migliorare la postura**

-per un **riequilibrio energetico**

-per **tonificare a allungare** l'apparato muscolare

-per **sciogliere tensioni**

-per **calmare la mente**

Potranno essere inserite altre attività ricreative, introspettive e rilassanti

IMPORTANTE

Se ti riguardano particolari condizioni fisiche, è bene chiedere al tuo medico curante prima di iniziare la pratica. Informa l'insegnante sulle tue condizioni, a modo che possa tenerne conto durante la pratica.

Se sei donna e durante i giorni più critici del ciclo decidi di praticare lo stesso, questo può giovarti prendendo particolari accorgimenti, quindi ricordati, in tal caso, di comunicarmelo.

Per richieder il colloquio preliminare per questo corso compila il modulo che trovi infondo alla pagina CORSI E ATTIVITA' scrivendo nello spazio dei commenti SKYPE YOGA BASIC oltre al giorno e l'ora in cui vuoi fissare il colloquio

Metodi di seduta e quote

	Quota/mese	Quota/bimensile	Quota/ trimestrale
1sedute/set	€ 50	€ 100	€ 150
2sedute/set	€ 100	€ 190	€ 280