

HaraBenessere



Yoga | Pilates | Shiatsu | and more
dal 1998, centro specializzato, formazione, consulenza
www.harabenessere.com

info: 0645420265 - 3496038520 (c/o EurGym - Roma EUR)



9 SETTEMBRE ORE 19.30



YOGA FLOW DI JANINE CLAUDIA NIZZA
www.yogaflow.it • 3385653872 • www.harabenessere.com

Il metodo di vinyasa a terra di Janine Claudia Nizza comprende una serie di asana collegate tra di loro posturalmente usando la respirazione ujjayi. La sequenza da lei messa a punto in più di 15 anni di insegnamento dona elasticità ai tendini rassoda la muscolatura e aiuta tutte le articolazioni ad aprirsi gentilmente con particolare attenzione a sciogliere le tensioni nell' articolazione temporo mandibolare e cingolo scapolare che spesso accumulano stress e rigidità.

La parte di vinyasa in piedi (variazioni originali di J.C. del saluto al sole) aiuta a sviluppare l'equilibrio e la prontezza di riflessi con benefici analoghi a quelli che si ottengono con la danza e le arti marziali beneficiando dell'elasticità che il corpo risveglia attivando tutto l'albero respiratorio (con conseguente purificazione degli organi interni e del sangue in generale), inoltre si esercita la "presa dei bandha" con asana e pranayama insieme ad un senso di gratitudine cantando l'om per ringraziare il proprio corpo e il proprio spirito per il lavoro svolto!