

INIZIO DEI CORSI: 14 settembre 2016
ORARIO DELLE LEZIONI 2016-2017

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		8,15 Yoga			
9,30 Yoga		9,30 Yoga	9,30 bacino/ braccia	9,30 Yoga	
					10,00 Vinyasa Yoga
12,30 Vinyasa Yoga					
16,00 Yoga in gravidanza					
17,00 Yoga		17,00 Yoga		17,15 - 18,45	
18,30 20,00	18,15 - 19,15	18,30 - 20,00	18,30 - 19,30		
	19,15 Vinyasa Yoga			18,45 Vinyasa Yoga	
20,00 - 21,15		20,00 - 21,15	19,30 Danza orientale		

**Per una lezione di prova
 fino al 1 ottobre 2016**

PRENOTA!

Vilma 339 5923425

Giulia 347 7363616

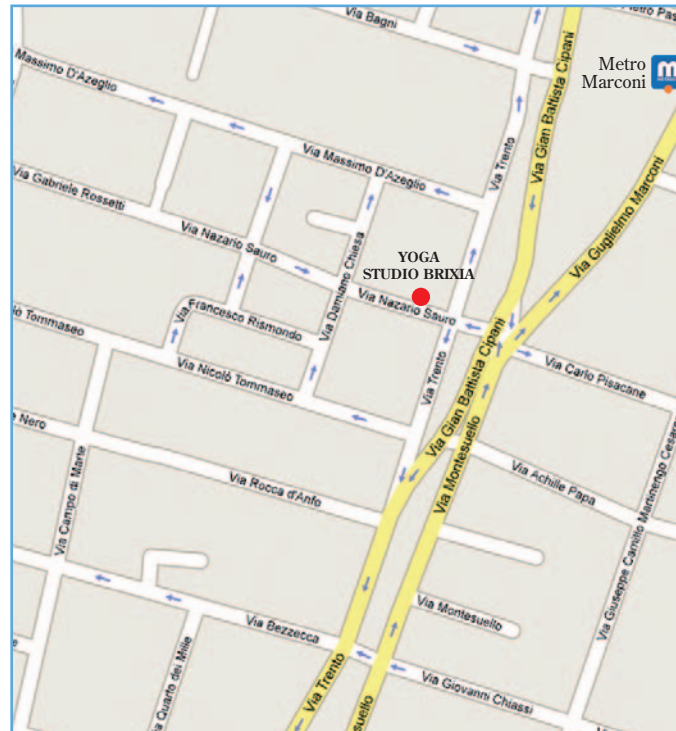
Daniela 348 4908373 danza orientale

**Per iscrizioni ed informazioni in sede
 da lunedì 12 settembre ore 9,30-12 ore 15-19.**



CENTRO

Yoga
 A.S.D.
studio
BRIXIA



Associazione Centro YOGA studio Brixia

Via Nazario Sauro 2/b angolo via Trento - Brescia

Metro Marconi

Vilma 339 5923425

Giulia 347 7363616

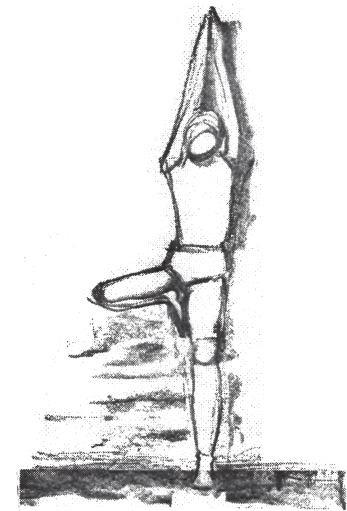
info@yogastudiobrixia.it

www.yogastudiobrixia.it



siamo presenti su Facebook

Yoga
 A.S.D.
studio
BRIXIA



Ingresso riservato agli associati A.I.C.S.

**Il Corso di Yoga
 adatto a te!**

**Un'opportunità per conoscere
 un altro stile di vita**

PROGRAMMA 2016/17



L'Associazione Centro yoga studio Brixia A.S.D. promuove la pratica, lo studio e l'insegnamento dello yoga. Tutti possono avvicinarsi alla pratica yoga che risveglia la percezione del sé, dei sensi e attiva l'energia vitale fonte di naturale benessere. Durante la pratica si insegna alla persona ad entrare in contatto con sé stessa attraverso le asana, il pranayama e la meditazione. Ognuno ascolta al proprio livello, con questa pratica i muscoli si distendono, i blocchi muscolari si allentano, la sensazione di benessere si ristabilisce naturalmente.



Vilma Galli

Dopo un lungo tirocinio di esperienze personali con diversi maestri: Radames Silvestri, Boris Tatzky, Patrick Tomatis, Dr. M. V. Bhole, ha frequentato la Scuola di formazione all'insegnamento dello yoga (S.F.I.D.Y) a Milano e conseguito il diploma. Ha frequentato corsi di approfondimento per yoga in gravidanza e yoga per bambini. Ha compiuto diversi viaggi in India incontrando maestri fondamentali per la sua esperienza nello studio dello yoga. Attualmente è coordinatrice dell'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (Y.A.N.I.) per la Lombardia sud. La passione e la scoperta per Vilma Galli sono gli ingredienti base di una continua ricerca personale per trasmettere i principi fondamentali dello yoga in modo coerente e aderente ai cambiamenti naturali della vita.

Giulia Dalè: si è formata con il maestro Radames Silvestri, ha frequentato seminari di approfondimento con il Dr. M. V. Bhole, è insegnante YANI e collabora da molti anni con Vilma Galli.

Isabella Sanfelici: ha iniziato con passione a praticare yoga con la maestra Vilma Galli, frequenta i seminari di approfondimento organizzati in Toscana, Veneto e lago di Garda. Ha approfondito

lo studio e la pratica dello yoga conseguendo il diploma di istruttore per la prima serie di Ashtanga Vinyasa Yoga a Bologna presso AYBO.

Daniela Vigato: insegna da più di 15 anni danza orientale, ha studiato in Tunisia ed in Egitto e con i migliori maestri in Europa. Attualmente lavora e studia con la coreografa Sisina Augusta cercando di fondere nel gesto della danza la leggerezza orientale con l'intensità occidentale.

INIZIO DEI CORSI: 14 settembre 2016

PROVA GRATUITA fino al 1 ottobre

con prenotazione telefonica:

339.5923425; 347 7363616;

348 4908373 Danza Orientale

NUOVI CORSI Propedeutici con due lezioni di prova gratuite:

Anche tesserini per 10 lezioni.

Danza orientale: giovedì ore 19,30

Movimento del bacino e delle braccia: giovedì ore 9,30

Yoga del Risveglio mattutino: mercoledì 8,15

Yoga rigenerante del sabato ore 10

Yoga in pausa pranzo: lunedì ore 12,30.

Vinyasa yoga: martedì ore 19,15, venerdì ore 18,45.

YOGA PORTE APERTE

28 - 29 gennaio 2017

Vedere i programmi in dettaglio nel sito

• DANZA ORIENTALE

Insegnante: Daniela Vigato - **Giovedì ore 19,30**

Questa danza è la celebrazione della femminilità nella sua accezione più colta e sognante. Contribuisce inoltre a dare tonicità al fisico e grazia al portamento, è consigliata anche a scopo riabilitativo sia posturale che motorio. Permette di acquisire padronanza e stima del proprio corpo, aumenta la consapevolezza della propria femminilità e aiuta a piacersi, è infine un'ottima terapia contro lo stress lasciando finalmente corpo e mente liberi di esprimersi in completa armonia.

• **VINYASA YOGA** - martedì ore 19,15; venerdì ore 18,45.

Questa pratica tradizionale e antica, si compone di diverse sequenze dinamiche e fluide, in cui è fondamentale sincronizzare il ritmo del respiro e l'utilizzo dei bandha. Il corso è propedeutico adatto a coloro che hanno già fatto una esperienza di Hata Yoga.

• **YOGA RIGENERANTE** - Sabato mattina ore 10.00.

• **YOGA DEL RISVEGLIO** - Mercoledì ore 8.15.

• **YOGA IN PAUSA PRANZO** - lunedì ore 12,30 (flessibile).

Un'opportunità rigenerante per staccare dal ritmo del lavoro.

• **YOGA DEL MATTINO Non rinunciare!**

lunedì, mercoledì, venerdì ore 9,30.

Il corso è adatto a te! Per mantenere salute, vitalità, equilibrio psicofisico attraverso una pratica yoga appropriata e mirata alle reali possibilità. Tecniche di respirazione e rilassamento.

• **YOGA del pomeriggio anche per coloro che si avvicinano per la prima volta alla disciplina** - Lunedì e mercoledì ore 17,00; venerdì ore 17,15.

La pratica yoga è accessibile a chiunque abbia voglia di applicarsi con costanza a prescindere dall'età, dalla salute, e dalle capacità motorie. Chi lo pratica, presto ne vedrà i frutti: maggiore elasticità, forza, energia, miglioramento della respirazione e della postura. Tecniche di respirazione e rilassamento.

• **YOGA per continuare a scoprire.** - martedì ore 18,15;

lunedì, mercoledì, giovedì ore 18,30.

Progressivamente attraverso una maggiore capacità di ascolto e controllo della postura e del respiro, si possono fare esperienze corporee che si riflettono sulla sfera mentale per raggiungere lo stato di "yoga". Pranayama e meditazione.

• **YOGA serale** - lunedì e mercoledì ore 20,00.

Pratica yoga adatta a tutti dopo una intensa giornata di lavoro. Per imparare una corretta respirazione e ritrovare l'allineamento posturale per procedere senza sforzo alla pratica delle asana più classiche. Tecniche di pranayama e rilassamento.

• **YOGA in gravidanza** - lunedì ore 16.00.

La pratica yoga favorisce l'ascolto profondo del proprio corpo, assecondando la trasformazione e coltivando quella condizione di stabilità per vivere con pienezza questa straordinaria esperienza fino al parto, alla maternità e oltre.