

I MAESTRI



VILMA GALLI Ha iniziato a praticare yoga con il maestro Radames Silvestri di Venezia, si è appassionata al suo modo creativo di trasmettere l'antica disciplina yoga e ha continuato a studiare con Boris Tatzky e Patick Tomatis alla Scuola di formazione per insegnanti yoga S.F.I.D.Y. di Milano. Fa parte della Associazione Nazionale Insegnanti yoga YANI, di cui è stata coordinatrice per quattro anni. Ha frequentato corsi di approfondimento per la donna

in gravidanza, per i bambini, per le persone in difficoltà e per le malattie oncologiche. Ha compiuto diversi viaggi studio in India, accompagnando anche un piccolo gruppo di allieve. Lo studio e la passione continuano a nutrire e ampliare le conoscenze per la disciplina yoga; definisce il suo metodo "energia dello yoga", dove il lavoro principale è sostenuto dal respiro, dall'ascolto, dalla consapevolezza di essere nel presente.

GIULIA DALÈ Si è formata con il maestro Radames Silvestri, frequenta seminari di approfondimento con il Dr. M.V.Bhole, è insegnante YANI e collabora fin dal 2008 con Vilma Galli.

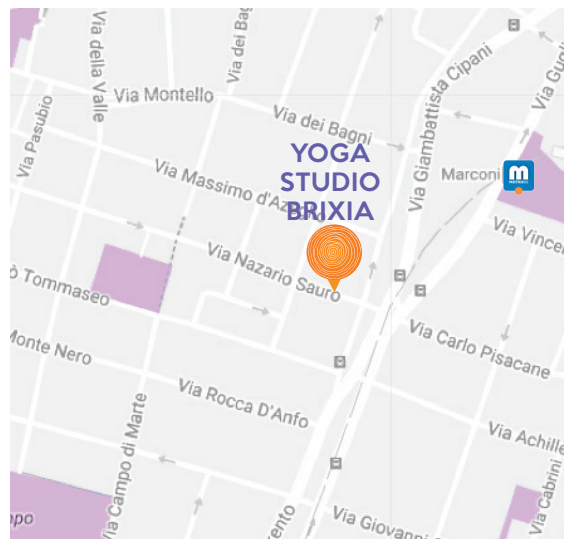
DIEGO ZANI Ha conseguito il diploma di Mindfulness Counseling presso la scuola Madfulness Project di Pomaia. Insegnante di Lu Jong (Yoga Tibetano di guarigione) e di Tecnica Alexander, diplomato alla Alexander Technique Academy di Coccaglio (BS). Continua a studiare il Buddhismo e la meditazione presso l'istituto Lama Tzong Kapa di Pomaia.

SARA SCUTRA È Insegnante di Ed. Fisica dal 1995 e consegue il diploma Universitario in Fisioterapia nel 2001. Ha sempre avuto particolare interesse per i disturbi posturali e tutte le problematiche della colonna vertebrale. Master sulla scoliosi presso I.S.I.C.O. di Milano. È istruttore di FASCIAL FITNESS e di SPIRAL STABILIZATION presso Yoga studio Brixia.

MAURA NATALI Il suo approccio allo yoga risale al 2001 a Londra, era una pratica ispirata al Kundalini Yoga, che ha approfondito per un anno. Successivamente si è avvicinata all'Asthanga yoga ed è nata una grande passione per questa "meditazione in movimento dinamico." Ha sperimentato e studiato con diversi Maestri anche in Thailandia per apprendere il "thai yoga massage".

ROSANNA ZICCHIERI L'incontro con lo yoga tramite la maestra Vilma Galli l'ha portata a voler studiare il forte legame fra il corpo, il respiro e le emozioni. È insegnante Yoga iscritta alla YANI, counselor biosistemico e operatore in tecniche manuali olistiche. Attualmente sta approfondendo l'importanza del "tocco che nutre" sui neonati attraverso il massaggio neonatale. Seguirà il corso M&B con Vilma.

YOGA
A.S.D.
CENTRO
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



Centro Yoga Studio Brixia

Ingresso riservato agli associati CSEN



YOGA
A.S.D.
CENTRO
STUDIO
BRIXIA



Scopri un nuovo stile di vita
CON IL CORSO YOGA
PIÙ ADATTO A TE.

PROGRAMMA 2019/20

L'ASSOCIAZIONE



Perché praticare Yoga?

L'Associazione Centro Yoga Studio Brixia A.S.D. è stata fondata nel 2008 con gli scopi di divulgare l'antica disciplina Yoga per il benessere e il fitness. Lo yoga può essere praticato a tutte le età, è adatto a chi pratica sport e per chi desidera mantenere agilità, forza e tranquillità nell'agire senza sforzo. C'è una radice comune: la gioia inaspettata nell'incontro di sé stessi sul tappetino yoga quando si sospendono i soliti pensieri. Lo yoga è la sospensione delle agitazioni della mente "Yogas citta-vritti-nirodhah." Gradualmente con le Asana, posture yoga, e il Pranayama, controllo del respiro, il corpo e la mente ritrovano armonia ed equilibrio. Una delle scoperte più interessanti degli ultimi anni nel campo delle neuroscienze è che il cervello subisce modifiche sostanziali in seguito a esperienze ripetute. Più pratichiamo stati mentali positivi, più questi si rafforzano. Il nostro slogan è: "Yoga per tutti, qui trovi il corso di yoga adatto a te!"

CORSI DAL 16 SETTEMBRE 2019 AL 6 GIUGNO 2020

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
8.10-9.00 Yoga del risveglio		8.10-9.00 Yoga del risveglio			PROMO
9.30-10.30 Yoga del risveglio		9.30-10.30 Yoga del risveglio			9.30-10.30 Vinyasa Yoga
12.50-13.40 Yoga		12.50-13.40 Yoga			
16.00-16.50 Yoga in gravidanza	15.00-16.00 Ginnastica posturale	PROMO 16.15-17.10 M&B			
			17.00-18.15 Yoga principianti		
17.00-18.15 Yoga intermedi		17.20-18.20 Yoga intermedi			
18.20-19.45 Yoga e pranayama	18.15-19.15 Yoga intermedi	18.30-19.50 Yoga e pranayama		18.00-19.00 Ginnastica posturale	
19.45-20.45 Meditazione	19.30-20.30 Rilassamento Yoga		PROMO 20.00-21.15 Vinyasa Yoga		
		20.00-21.15 Yoga e pranayama	20.00-21.15 Vinyasa Yoga		

PRESENTAZIONE DEI NUOVI CORSI E INSEGNANTI
SABATO 14 SETTEMBRE ORE 17 - APERITIVO VEGETARIANO
INGRESSO LIBERO

PRENOTA DUE LEZIONI DI PROVA GRATUITA

Vilma 339 5923425 - Giulia 347 7363616

Per iscrizioni ed informazioni in sede
da lunedì 9 settembre ore 10-12 e ore 15-19.30

I CORSI

La disciplina yoga richiede una frequenza costante per almeno due volte alla settimana. Le lezioni si possono sempre recuperare per non perdere il ritmo alla pratica.

CORSO PROMOZIONALE* PER PRINCIPIANTI VINYASA YOGA con MAURA: giovedì ore 20/21.15 e sabato mattina ore 9.30/10.30

YOGA DEL RISVEGLIO E RIGENERANTE: lunedì e mercoledì ore 8.10/9 e ore 10.30/11.30

YOGA IN PAUSA PRANZO: lunedì e mercoledì ore 12.50/13.40 (orario flessibile) per recuperare energia (non è necessario cambiarsi).

YOGA IN GRAVIDANZA: lunedì ore 16/16.50, la pratica 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.

M&B: MAMME & BIMBI. Lezione di prova su prenotazione mercoledì 2 e 9 Ottobre ore 16,15. Mercoledì ore 16.15/17.10 per bambini da 5 a 11 anni e per le mamme che colgono l'opportunità di ricaricarsi di buona energia con la guida esperta di Rosanna e Vilma per i bambini.

YOGA PER PRINCIPIANTI E INTERMEDI: lunedì ore 17-18.15, martedì ore 18.15-19.15, mercoledì 17.20-18.20 e giovedì ore 17/18.15. Attraverso una pratica di asana e pranayama senza sforzo eccessivo che permetterà di liberarsi da contratture e tensioni fisiche causate da stress.

TECNICHE DI RILASSAMENTO YOGA: martedì ore 19.30/20.30. Attraverso una serie di posture riequilibranti accompagnate dal respiro consapevole, sperimenteremo il savasana e lo yoga nidra.

YOGA PER APPROFONDIRE LE ASANA E IL PRANAYAMA (tecniche di respirazione) attraverso un ascolto più maturo e consapevole: lunedì ore 18.20/19.45 e mercoledì ore 18.30/19.50 e 20/21.15.

MEDITAZIONE: cammino del risveglio con Diego Zani, lunedì ore 19.45/20.45. La meditazione è un valido aiuto per conoscere come funziona la mente con l'obiettivo di portare maggior significato nella nostra vita, per noi e con gli altri.

GINNASTICA POSTURALE con la Dott.ssa Sara Scutra, martedì ore 15/16 e venerdì ore 18/19. Rinforzo muscolare ed esercizi di elasticità dei tessuti. Percezione del corpo e miglioramento della postura.

* Promozione: solo il sabato euro 180, sabato e giovedì euro 210, per quattro mesi.