

Corso di AcroYoga

L'AcroYoga è una pratica che unisce Yoga, acrobazie e respiro consapevole attraverso una serie di posizioni da eseguire in coppia.

A differenza dello Yoga normale, l'AcroYoga porta i praticanti a lavorare assieme, favorendo il nascere di nuove amicizie e di uno spirito di gruppo molto forte.

Cominceremo dalle posizioni base, lavorando sull'equilibrio e sul bilanciamento, per passare poi a sequenze sempre più acrobatiche, fino a sperimentare posizioni più complesse e "piramidi" di 3-4 persone.



Questo corso fa per te se:

- vuoi approfittare dei benefici dello Yoga divertendoti
- vuoi sviluppare flessibilità e armonia muscolare
- vuoi ridurre lo stress attraverso il respiro
- vuoi scoprire nuove possibilità acrobatiche in tutta sicurezza, in un ambiente confortevole.

BENEFICI:

- Tonifica i muscoli
- Aumenta l'elasticità
- Sviluppa l'equilibrio
- Sviluppa senso di responsabilità e fiducia in se stessi
- Aiuta ad aprirsi agli altri favorendo le relazioni.

A CHI E' RIVOLTO: Adatto a tutti.

Non è necessario aver praticato Yoga in precedenza.

Non è necessario venire in coppia.

LEZIONE TIPO:

1- Cerchio di raccoglimento: un momento iniziale per riunirci e sincronizzare le energie

2- Riscaldamento:

- Saluto al Sole
- Altre Asana di interesse per la lezione
- Potenziamento

3- Ricerca del proprio Equilibrio:

Propedeutica alle posizioni invertite:

- Candela
- Verticale sulla testa
- Equilibrio sulle mani



4- Asana a coppie:

La vera e propria parte acrobatica!

Dalle figure base dell'AcroYoga fino alle sequenze più acrobatiche e complesse. Con il tempo, sincronizzando il respiro con il movimento, si creano sequenze fluide, belle da vedere e divertentissime da vivere.

Non sarà necessaria molta forza perchè si lavora principalmente sull'equilibrio e sulle leve.



5- Finale:

Stretching mirato al defaticamento

oppure

Massaggio a coppie

6- **Namaste!**

DURATA LEZIONE: 90 minuti

FREQUENZA: Settimanale

MATERIALE NECESSARIO:

- Tappetini da Yoga o Tatami
- Abbigliamento comodo

CONTATTI:

Elisa Zanlari +39 339 7447552

elisa.zanlari@gmail.com

www.elisazanlari.com