

Hatha Yoga

Lezione di gruppo 1h 15'

Lezione privata

€ 15

su richiesta

Lo Hatha Yoga trova le sue origini in India sin dai tempi più antichi. Si basa sulle tecniche di controllo del respiro e della mente, promuovendone l'unione. Questa disciplina migliora l'elasticità dei muscoli, la postura ed aiuta a sciogliere la colonna vertebrale, alleviando mal di schiena, dolori cervicali e scoliosi, oltre che svolgere un'azione rilassante sulla psiche. È particolarmente consigliato per chi soffre di alcune patologie, quali stress, insonnia, ansia, depressione, attacchi di panico.

Thai Chi

Lezione di gruppo 1h 15'

Lezione privata

€ 15

su richiesta

Il Thai Chi nasce in Cina inizialmente come arte marziale, per poi evolversi in una serie di esercizi composti da movimenti lenti e circolari, utili per la salute psicofisica. La pratica di questa disciplina svolge azioni benefiche sul sistema nervoso e sulla circolazione sanguigna, oltre che migliorare la postura ed alleviare mal di schiena e spalle, eliminare lo stress, ottimizzare la respirazione e prevenire alcune malattie legate alle ossa. Al di là di un punto di vista prettamente fisico, il Thai Chi si presenta come valido aiuto psicologico per coloro che sono caratterialmente introversi, inducendoli ad una progressiva apertura verso l'esterno.