

LA LEZIONE INDIVIDUALE

La lezione individuale prevede l'apprendimento di una sequenza personalizzata, la cui durata varia da cinque a 75 minuti, da praticare in ambito domestico.

La sequenza è un insieme di esercizi preparatori, pratiche respiratorie, posizioni statiche e dinamiche, pranayama e meditazione, che si integrano in maniera fluida, senza mai creare affaticamento, consentendo di ottenere un effetto rigenerante a livello fisico e mentale.

Per la sua versatilità può essere adatta a:

- ragazzi,
- donne in gravidanza,
- persone anziane,
- persone con problemi fisici,
- persone stressate
- persone che vogliono intraprendere il cammino dello yoga individualmente.

La sequenza personalizzata ha il vantaggio di rispettare le esigenze individuali e potrà essere di volta in volta modificata o integrata nel rispetto del principio della progressione.

L'orario e la frequenza degli incontri (settimanali, bimensili, mensili o altro), saranno concordati.

La durata delle lezioni sarà di sessanta minuti e il suo costo 15 euro.

E' previsto un incontro preliminare gratuito nel quale verrà assegnata una breve pratica.