

LA LEZIONE INDIVIDUALE

La lezione individuale prevede l'apprendimento di una sequenza personalizzata, la cui durata varia da dieci a 60 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 20 euro.