

Programma
Mind & Body Day 2024
III edizione
Domenica 20 ottobre

10/11

Lezione di Vinyasa Yoga + Yoga Nidra con accompagnamento musicale

Vinyasa Krama, una pratica dinamica profondamente fisica, ma anche spirituale. Vinyasa è un termine sanscrito che può essere tradotto con “muoversi in uno specifico modo” e lo si può descrivere come il collegamento tra movimento del corpo e respiro. Il vinyasa è una forma di yoga dinamico in cui le posture sono collegate in una sequenza precisa (krama). Le transizioni sono costituite da movimenti che chiudono e aprono le asana in modo appropriato e con estrema attenzione, per condurre lo studente da una posizione all'altra in sicurezza. Una classe particolarmente energetica, accompagnata dalla musica e guidata da aggiustamenti manuali per entrare più in profondità nella postura. Al termine seguirà una sessione di Yoga Nidra (rilassamento profondo guidato) accompagnato da musica dal vivo.

Annalisa Zapparoli e Massimo Vaccaro / Nali Yoga

10/12

Dimostrazione di Gyrotonic (due sessioni da massimo 6 gruppi a sessione)

Il Gyrotonic expansion system® è un moderno sistema di allenamento che si basa sui principi chiave dello yoga, danza, nuoto e arti marziali. La lezione si svolge su un attrezzo, la pulley tower, attraverso il quale si eseguono movimenti fluidi e circolari, che permettono di allungare e potenziare il corpo utilizzando uno sforzo minimo. Presta particolare attenzione alla mobilità della colonna vertebrale, dandole sostegno, flessibilità e tonicità e rendendola meno soggetta agli infortuni. Questo tipo di esercizi rende il Gyrotonic adatto a tutti, a qualunque età, sia ai danzatori e atleti per migliorare le performance, sia ad adulti e anziani come allenamento generale oppure per correggere la postura e come recupero post traumatico.

Silvia Baioni / Studio danza ensemble

12/13

Pilates

La stabilità e la tenuta del core addominale favoriscono movimenti armonici e integrati di tutto il corpo. Attraverso gli esercizi Pilates proposti nella lezione attiveremo questa forza e la useremo in tutta la sequenza di movimenti.

Renato Busetto / A passo d'uomo

15/16

Hatha Yoga

Con particolare cura agli allineamenti e all'uso del respiro per connettersi al corpo. Il rilassamento sarà guidato anche dalle vibrazioni delle ciotole tibetane.

Tiziana Sassoli / Spazio Dinamico

16/17

Yoga dinamico

Nell'immaginario collettivo il praticante di yoga, fino a non molto tempo fa, era seduto fermo a occhi chiusi in posizione di meditazione. Oggi sempre più lo yoga è dinamico, fisico, attivo. Come si conciliano questi estremi? Le nostre vite, professionali e non solo, oggi sono per lo più sedentarie. Questa sedentarietà genera ristagno, sia a livello fisico che mentale. Lo yoga dinamico risponde allora alle esigenze molto contemporanee di usare il corpo per sviluppare calore, muoversi, scaricarsi e per entrare in quella condizione che viene definita di meditazione in movimento, dove il movimento non è fine a se stesso, ma è accompagnato dal respiro e conduce (*si spera*) alla quiete.

Elena Codogno / Sport Natura