



# YOGA ANYWHERE

Online Course | Yoga | Calle Flauto Method | dal 2 ottobre 2024

Gratis per tutti ultima settimana di Settembre 2024: lunedì 23 - Mercoledì 25

## Yoga Anywhere Course

Ho strutturato un vero e proprio corso che si sviluppa di mese in mese, con sequenze e combinazioni sempre diverse, con l'obiettivo di rendere il vostro corpo sempre più forte, flessibile e funzionante.

### Piccolo prezzo grande lavoro...

Il prezzo è stato ridotto al minimo, questo per permettere la partecipazione a tutti, senza dover spendere grosse cifre.

- 1 mese € 80 - 8 lezioni
- 2 mesi € 120 - 16 lezioni
- 3 mesi € 150 - 22 lezioni
- **Bonus Free + 45 lezioni all'interno del canale dedicato da fare quando si vuole**

### Intense giornate di lavoro

Il corso si svolgerà nelle giornate di **lunedì - mercoledì**, potrete praticare ovunque, ci sarà **una pagina dedicata con diretta on line, e sceglierete voi se praticare con me in diretta o quando sarete più comodi. Avrete sempre a disposizione tutto il materiale video.**



## Perché lo yoga ti cambia la vita...

Esistono innumerevoli vantaggi nel praticare lo Yoga, e vi sarete accorti come negli ultimi anni sempre più persone nel mondo hanno deciso di avvicinarsi alla pratica.

### Quali sono i vantaggi della pratica dello yoga?

I benefici che si ottengono durante la pratica di una lezione di Yoga sono infiniti e molteplici, ma per citarne alcuni potremmo cominciare col dire che:

Tutti i movimenti sono di forza integrata, il corpo lavora sempre come un'unica unità, questo comporterà un miglioramento generale e uniforme sulla forza, sulla flessibilità e un relativo bilanciamento.

Il respiro e gli esercizi applicati durante le sessioni permetteranno al sistema nervoso di attivarsi/rilassarsi a secondo delle tecniche utilizzate.

I muscoli profondi, quelli relativi al mantenimento della postura si rinforzano e migliorano il tono e la loro funzione. Si utilizzano tutti i principali gruppi muscolari,

Il metabolismo aumenta, e come conseguenza migliorerà la differenza tra massa grassa e massa magra, utilizzare più muscoli contemporaneamente aumenta il dispendio energetico e migliora la prestazione atletica.



### Come essere in una classe di Yoga

Anche se siete nel vostro soggiorno o giardino, il programma è strutturato per darvi tutti gli accorgimenti per l'esecuzione delle asana e come arrivare a fare quelle più complesse.

Nello Yoga bisogna imparare a **"sentire la posizione"** pertanto vi verranno offerte tutta una serie di "controlli" per eseguire al meglio l'Asana.

### Una Community dedicata, tutta per voi...

Per progredire e capire meglio le asana, ho inserito nel pacchetto una chat dedicata che vi permetterà di fare domande ed essere sempre in contatto con me. Inoltre verranno caricati **"video pillole"** che vi aiuteranno ad eseguire meglio le posizioni e le sequenze.

### News Practice

Nella programmazione settimanale, è stata inserita una lezione interamente dedicata al posizionamento ed all'apprendimento delle asana. Migliorerete la pratica in brevissimo tempo!!!

### Una vera programmazione mensile

La periodizzazione del lavoro e delle sequenze permetterà al vostro corpo di raggiungere risultati mai sperati, migliorerà la vostra composizione corporea, la vostra forza, la vostra flessibilità, la vostra capacità respiratoria,

### Descrizione tipi di Yoga in programma

- **Yin Yoga:** particolare tipo di yoga che ha come obiettivo quello di rilassare in maniera profonda e significativa sia la mente che il corpo di chi lo pratica, stimolando l'energia vitale e calmando le emozioni. L'enfasi è posta sul rimuovere blocchi fisici e mentali.
- **Power Yoga:** versione più occidentale dello yoga energetico in stile Vinyasa come esercizio sviluppato in America negli anni '90. Questi includono forme derivate dall'Ashtanga Vinyasa Yoga. L'enfasi è posta sulla forza integrata.
- **Yoga Flow:** anche detto Vinyasa Yoga flow, è un tipo di yoga che, attraverso la sincronizzazione del respiro con il movimento (vinyasa), unisce in un unico flusso (flow) una serie di posture (asana). Ottimo per la sincronizzazione muscolare e sviluppo di capacità integrate come forza e flessibilità.

### Come iscriversi...

- *Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni*
- *Effettuare pagamento attraverso bonifico bancario:*

**IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700**

### Specificare nella causale:

**Corso Yoga Anywhere Online per .... Mesi**

**\*Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**