



Voglio proporvi una pratica yoga che sia dedicata proprio alle caratteristiche di ognuno di noi, unendo lo yoga all'ayurveda.

L'ayurveda è una filosofia/scienza olistica che considera l'individuo nel suo insieme.

Ognuno di noi ha delle caratteristiche peculiari che lo rendono unico ma alle volte in precario equilibrio. Con l'ayurveda possiamo scoprire e comprendere quali sono le nostre caratteristiche. La pratica yoga può aiutarci a raggiungere quell'equilibrio che ci fa stare bene.

Per queste lezioni ho organizzato questo percorso:

1 Lezione introduttiva sulla teoria dell'Ayurveda e test per capire le nostre caratteristiche (gratuita ed aperta a tutti)

9 pratiche yoga da 30 minuti ciascuna (suddivise in 3 pratiche per le 3 caratteristiche principali Ayurvediche)

La presentazione e tutte le pratiche verranno registrate e saranno disponibili per tutti gli iscritti in un gruppo fb dedicato, per poterle ripetere quante volte si vuole.

Per ricevere la registrazione della presentazione inviare una email a **info@pilatesyogamassaggi.it**

Come si sviluppa il mini percorso YOGAyurveda?

Si tratta di 9 pratiche Yoga da 30 minuti ciascuna suddivise in questo modo:

- 3 pratiche dedicate alle persone **Vata**
- 3 pratiche dedicate alle persone **Pitta**
- 3 pratiche dedicate alle persone **Kapha**

Quando si terranno le pratiche?

Le pratiche le terrò in diretta per 3 Sabati consecutivi, 15, 22 e 29 Maggio 2021, con questo orario:

- 9.15 pratica dedicata alle persone Kapha
- 17.00 pratica dedicata alle persone Pitta
- 17.45 pratica dedicata alle persone Vata

Se non posso seguire in diretta?

Tutte le pratiche saranno registrate e le registrazioni per sempre disponibili in un gruppo fb dedicato.

Consiglio, se segui la registrazione, di praticare seguendo gli orari consigliati.

Posso seguire tutte le pratiche o solo quelle dedicate alla mia caratteristica?

Puoi seguire tutte le pratiche senza alcun problema. Il mio consiglio è di seguire in diretta per i 3 Sabati le 3 pratiche dedicate a te, poi di sperimentare e seguire con la registrazione le altre pratiche, nelle settimane successive. Cerca sempre di seguire il più possibile gli orari indicati, magari dedicando una settimana alle pratiche Vata, una alle pratiche Pitta e una alle pratiche Kapha.

In questo modo avrai l'occasione di sentire il tuo corpo e le tue emozioni durante le varie pratiche e soprattutto nelle ore successive di percepire i diversi effetti che le diverse pratiche posso darti.

Quanto costa il percorso YOGAyurveda che proponi?

45€ a persona (35€ se sei già mio cliente). Il percorso parte con minimo 4 persone.

Nel percorso è incluso un **buono sconto del 20%** su un servizio a scelta tra i seguenti:

- singolo o pacchetti da 5 o 10 massaggi del benessere (consigliato alle persone **Vata**)
- abbonamento mensile o trimestrale al corso online Yoga Dolce (consigliato alle persone **Pitta**)
- abbonamento mensile o trimestrale al corso online Yoga Dinamico (consigliato alle persone **Kapha**)

La lezione teorica di approfondimento come si svolge?

Questa lezione è pensata per gli insegnanti Yoga che hanno seguito il percorso, ma è aperta a tutti coloro che lo desiderano. Parleremo del "cliente/praticante" tipo vata-pitta-kapha. Come riconoscerli e come gestirli nel gruppo o individualmente. Come strutturare una pratica dedicata alle diverse caratteristiche, quali asana, pranayama, rilassamenti e visualizzazioni sono indicate e controindicate per i vari Dosha.

L'incontro durerà 1 ora - 1 ora e mezza. Non sarà registrato ma vi farò avere le slide in pdf e l'attestato di partecipazione al percorso completo.

Costo 25€

Se hai bisogno di altre informazioni e se desideri partecipare al percorso YOGAyurveda, contattami al 3401455056 o a info@pilatesyogamassaggi.it