

Jesolo 31 Agosto 2011

INSPYA YOGA MASTER CLASS

Con Lance Schuler
fondatore dell' Inspya Yoga di Byron Bay - Australia



"Segui il percorso dello Yoga con compassione, accettazione, volontà, flessibilità e impegno. Approccia questo percorso fatto di azione mantenendo la connessione con la tua luce e scopri così la tua Vera natura. Utilizza la pratica e questo modo di vivere per creare un conoscenza più grande, di te stesso e delle persone che ti stanno vicine; apri il tuo cuore, calma la mente e mantieni pura l'essenza della tua vita"

Lance Schuler è un insegnante certificato di Iyengar yoga, ora viaggia in tutto il mondo per promuovere il suo metodo che è una fusione tra il Vinyasa e Iyengar style. Originario dalla Nuova Zelanda, Lance insegna Yoga da più di 20 anni ed è il fondatore della scuola Inspya Yoga (Integrated South Pacific Yoga Academy), una tra le più rinomate in Australia e nel mondo www.inspyayoga.com. Inspya è una fusione di posizioni statiche e dinamiche guidate dal respiro e dalla meditazione. Lance crede che praticare Yoga significhi raggiungere una profonda consapevolezza della propria vita e delle persone intorno a noi, aprire il cuore e calmare la mente.

Mercoledì 31 Agosto
18.30-21.45

PRIMA PARTE

Equilibrio e Forza Le posizioni della prima servono a sviluppare forza nella schiena, petto, collo, spalle, braccia e polsi, stimolano gli organi interni in particolar modo i polmoni e il cuore. Aiuteranno a sviluppare un senso di equilibrio e andranno a migliorare il lavoro del sistema nervoso, stimolando la concentrazione e la determinazione portando il praticante a percepire un profondo senso di consapevolezza e comunione con il mondo esterno.

SECONDA PARTE

Piegamenti all'indietro-torsioni-piegamenti in avanti-inversioni.

Le inversioni sono l'elisir di giovinezza, sviluppano un generale benessere, riportano equilibrio al sistema endocrino, regolano il metabolismo e le funzioni vitali. **I**

Piegamenti all'indietro creano una flessibilità, elasticità e forza. **Torsioni-Twist**, gli organi vengono di stimolati, massaggiati, disintossicati e rigenerati con una nuova quantità di sangue.

Le torsioni sono inoltre molto importanti perché mantengono la colonna vertebrale sana e forte, alleviando dolori alla schiena e collo. **Piegamenti in avanti** sviluppano la core-strengths, portano nuova energia in tutto il corpo, stimolano gli organi interni, sviluppano forza e flessibilità, allungano la colonna vertebrale, le anche e la zona dell'inguine.

Info riservate ai soci



Dove: Le info sulla location verranno fornite al più presto.

Contributo: Euro 40
A conferma dell'iscrizione occorre versare la quota direttamente a Satya Scuola di Yoga.

Per info o Iscrizioni:

www.satyayoga.it

Sara: +39.346.5379515

satyascuoladiyoga@gmail.com