



Ashtanga Yoga I serie INTENSIVE

Pratica Mysore Style

Storia e tradizione dell'Ashtanga Yoga

Gli 8 rami (anga) dell'Ashtanga Yoga

il cuore del metodo: Ujjayi, Asana e Drishti

Approfondimenti sulla Prima serie

Il rituale del Vinyasa

Chanting del Vinyasa

Struttura e logica della pratica

Ashtanga Yoga II serie INTENSIVE

Pratica Mysore style

Approfondimenti sulla Seconda serie

Struttura e logica delle serie

Suddivisione della serie intermedia

Filosofia Yoga in supporto alla pratica

The Art of Practice I RETREAT

Pratica Mysore style

Come costruire una pratica personale

La pratica come mezzo di conoscenza

Bandha e introduzione al pranayama

Workshop sugli asana di inarcamento e inversione

The Art of Practice II RETREAT

Pratica Mysore style

Come sostenere una pratica longeva

La pratica come mezzo di sostegno

Pranayama

Workshop sugli asana di bilanciamento e di apertura dell'anca