eni polo sociale
San Donato Milanese

natura yoga

lo Yoga è la tua Natura

Continua la pratica Yoga!

Lezioni quotidiane in pausa pranzo o dopo lavoro

in **2 sedi** a San Donato Milanese

per il movimento e la postura, il respiro e la consapevolezza,

l'armonia e il dialogo interiore.

Più stili, più pratiche e più insegnanti per rispondere alla tua Natura YOGA.

natura yoga
lo Yoga è la tua Natura

NUOVO PLANNING DAL 16.09.2019!

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
12.45 - 13.45 HATHA YOGA	12.25 - 13.35 ASHTANGA YOGA	12.45 - 13.45 VINYASA YOGA	12.25 - 13.35 HATHA FLOW
18.20 - 19.30 ASHTANGA YOGA	18.30 - 19.40 HATHA YOGA	18.30 - 19.40 HATHA FLOW	

LEGENDA
- Dance for Fun, via Emilia bis 22, San Donato Milanese
- Saletta a vetri nel Parco Mattei, via Caviaga 4, San Donato Milanese

Le lezioni sono aperte a tutti i livelli, a frequenza libera
e la **prima lezione è gratuita**!

Per informazioni: info@naturayoga.it
www.naturayoga.it

eni polo sociale
San Donato Milanese

Informazioni pratiche:

- Le lezioni di **Natura YOGA** si tengono presso:
  - Saletta a Vetri nel **Parco Mattei,** in **via Caviaga 4**, San Donato M.se
  - **Dance for Fun, via Emilia bis 22**, San Donato M.se
- Tutti i **carnet** da 10 o 20 lezioni permettono ai soci di partecipare a **tutte le classi nelle diverse sedi**, **senza necessità di prenotarsi**.
- Non è necessaria nessuna esperienza di pratica precedente.
- La pratica sarà multilivello, ovvero: si adatterà al livello di tutti i praticanti, offrendo varianti.
- Non è necessario portare il tappetino per la pratica: sono già disponibili 20 tappetini.
- È consigliato un abbigliamento comodo, che consenta il movimento e la traspirazione.

Come iscriversi

- La prima lezione è **gratuita** e non bisogna prenotarsi
- Dopo la prima lezione, per partecipare ai corsi è necessario **iscriversi all'associazione NATURA YOGA** QUI (per maggiori istruzioni sulla procedura di iscrizione online leggi **QUI**)
- È consigliato iscriversi anche alla **newsletter NATURA YOGA** per rimanere sempre aggiornati
- Ecco le **tariffe riservate ai soci dell'Eni Polo Sociale**:
  Quota associativa a Natura YOGA (validità annuale 01/09-31/08): 10€
  Carnet da 10 lezioni (validità 4 mesi): 110€ (invece di 120€)
  Carnet da 20 lezioni (validità 4 mesi): 190€ (invece di 200€)
  Per poter usufruire di queste tariffe è necessario mostrare la tessera Eni Polo Sociale in corso di validità a lezione.

  Possibilità di pagamento in **contanti prima della lezione** alle insegnanti di YOGA o con un **bonifico** alle seguenti coordinate bancarie:

NATURA YOGA ASSOCIAZIONE CULTURALE
Banco BPM – Filiale Monza, Agenzia 1079
IBAN IT29P0503420408000000007516

alsa Agenzia Padana Servizi Assicurativi

eni polo sociale
San Donato Milanese

Purtroppo non è possibile utilizzare il proprio credito welfare su **ENIFLEX** o **WELFY** per acquistare i pacchetti delle lezioni di YOGA.

QUALI STILE PRATICHEREMO?

HATHA YOGA

E' lo stile tradizionale e più conosciuto, e noi lo proponiamo nella versione della scuola Hamsa: studiamo in modo approfondito gli allineamenti, l'equilibrio e l'integrazione delle parti attraverso una pratica attenta delle posture fondamentali. Ideale per chi si avvicina allo yoga, adatta per procedere nello sviluppo di una pratica avanzata, attraverso l'Hatha yoga miglioriamo la flessibilità e il tono muscolare, riattiviamo e incanaliamo l'energia dentro di noi ritrovando l'equilibrio esteriore e interiore. Si raggiunge una maggior consapevolezza del respiro, delle proprie emozioni e del proprio Sè.

HATHA FLOW YOGA

E' uno stile dolcemente fluido, ma attivo che utilizza le posture classiche dello yoga unendole tra loro in modo armonico all'interno del ciclo ritmico di inspirazione ed espirazione. La pratica migliora rapidamente il tono muscolare, la postura, l'ampiezza della respirazione con benefici per la vascolarizzazione, per il sistema nervoso, per la percezione del benessere generale e del rilassamento. Durante la pratica vengono praticati e approfonditi esercizi dedicati al respiro (pranayama) e al rilassamento.

VINYASA YOGA

E' uno stile di yoga che integra i principi fondamentali di Ashtanga e Hatha yoga all'interno di un flusso continuo di movimento. Fondamento della pratica è il respiro che collega e unisce la sequenza di posture (asana): il corpo si allinea, viene fortificato, aumenta la flessibilità articolare. Durante la pratica sviluppiamo energia interna percepibile come calore, inneschiamo e favoriamo il processo naturale di purificazione nel corpo ed eliminazione delle tossine, mentre il mentale viene assorbito dal leggero suono del respiro: pace e calma interiore.

ASHTANGA YOGA

L'Ashtanga Vinyasa Yoga è un metodo che prevede una sequenza fissa di posture dove asana e movimenti sono uniti, ritmati e scanditi dal respiro ujjayi. Il flusso della pratica è in continuo, mantenendo lo stesso ritmo per tutta la durata della sequenza. Questo tipo di respiro (ujjayi pranayama) produce calore corporeo e agevola l'eliminazione delle tossine: è infatti una sequenza di purificazione psico-fisica. Inoltre, il sistema nervoso viene equilibrato, conferendo quiete mentale.