

Orario dei corsi di Ginnastica Yoga metodo K.Y.M.S – ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness – Stagione 2020

K.Y.M.S. YOGA (metodo posturale e di preparazione atletica, propedeutico e complementare alle attività ginniche sportive)

LUNEDI		MARTEDI'	MERCOLEDI
9.30-10.00			
10.00-11.00		kymesyoga base 1	
11.00-12.00			
13.00-14.00		kymesyoga base2	kymesyoga base2
16.00-17.00		formazione insegnanti	formazione insegnanti
18.30-19.30	kymesyoga base2	kymesyoga base2	kymesyoga base2
20.00-21.00	laboratorio	kymesyoga base2	kymesyoga base2

GIOVEDI'		VENERDI
9.30-10.00		
10.00-11.00		kymesyoga base 1
11.00-12.00		
13.00-14.00		kymesyoga base2
16.00-17.00	formazione insegnanti	formazione insegnanti
18.30-19.30	kymesyoga base2	kymesyoga base2
20.00-21.00	kymesyoga base2	laboratorio

DOMENICA
OPENYOGADAY
prima domenica del mese
MASTERCLASS / SEMINARI
con cadenza mensile
CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI
come da cronoprogramma



MASTERCLASS - SEMINARI MENSILI
percorsi di 2 lezioni di due ore ciascuna
PRANAYAMA:
educazione al respiro
BACKCARE YOGA:
un valido aiuto per il mal di schiena
KRIYA YOGA :
introduzione alla meditazione, percorso e pratica personalizzata per imparare a ricaricare

MEDITAZIONE
PADMA KRIYA
pratica guidata di meditazione Kriya con preparazione a Padmasana (posizione del loto)
SHAVAYATRA
pratica di concentrazione e rilassamento
YOGANIDRA
strumento di meditazione e di disintossicazione fisica ed emotiva

LEZIONE K.Y.M.S.YOGA: Asana-Pranayama-Meditazione-Rilassamento	
K.Y.M.S. BASE 1	<p>approccio dolce allo Yoga con particolare attenzione alla colonna vertebrale e tecniche di pranayama e meditazione, allenamento funzionale corpo-mente adatto anche per le donne in gravidanza: Asana di base e sequenza semplici per una pratica rigenerante.</p>
K.Y.M.S. BASE 2	<p>preparazione atletica con particolare attenzione al coordinamento motorio e al rafforzamento del sistema muscolo scheletrico; propedeutiche per Asana di base e più complesse abbinata ad esercizi di Pranayama migliorano l'atteggiamento posturale, la capacità di ascolto, la concentrazione e la gestione dello stress</p>