

DESCRIZIONE CORSO

Vinyasa Flow è transizione fluida tra diverse posizioni attraverso il respiro. Consiste in una sequenza variabile e dinamica di asana (posizioni).

Lo scopo della sequenza è allenare la mente a uscire dai propri schemi abituali e ridurre così il "pilota automatico" che non ci permette di ascoltare il nostro io interiore. Interrompere i canoni del pensiero standardizzato dell'uomo bipede (prima posizione del saluto al sole) per cambiare punto di vista assumendo posizioni ispirate al regno animale, divino e alla geometria. Una fluidità corporea per raggiungere una fluidità e una giovinezza mentale.

La difficoltà delle posizioni e l'ascolto del respiro sono un vero e proprio allenamento di consapevolezza.

Con una pratica costante in un ambiente sicuro come il vostro tappetino, riuscirete a gestire situazioni difficili anche nella vita di tutti i giorni. Saprete ascoltare i segnali del proprio corpo, cogliere il momento senza aspettative e giudizi, essere bilanciati e soprattutto presenti.

Naturalmente questi risultati non possono essere ottenuti con una frequenza sporadica.

L'obiettivo della lezione è fornirvi degli strumenti ed una conoscenza delle posizioni così che possiate imparare a praticare con autonomia e regolarità.

A CHI è RIVOLTO

Il ritmo e la difficoltà dipendono dai partecipanti presenti. Ilaria darà delle opzioni per rendere il flusso adatto a tutti, starà poi al singolo rispettare le proprie capacità.

Da quest'anno è stata introdotta una lezione "Yoga da Salotto" ideale per chi ha una certa età o particolari limitazioni di movimento. In questa lezione si adoperano anche sedie e strumenti di supporto.

COSA PORTARSI, COME VESTIRSI

Tappetino personale

Abbigliamento comodo che consenta ampi movimenti nelle articolazioni di braccia e gambe.

Se si desidera per il rilassamento finale si può portare una copertina e/o dei calzoncini pesanti

Ricordiamo che le scarpe andranno lasciate al piano terra, è quindi consigliato, soprattutto durante i mesi freddi, di venire muniti di calzoncini caldi.

ABOUT ILARIA

Nelle lezioni di Ilaria si respira un'aria cosmopolita. Un'insegnante libera e leggera. Con una passione sia per la filosofia orientale antica e profonda che per la scienza occidentale scientifica e sistematica.

2021 – Venezia: Master I livello, "Yoga Studies, Corpo e Meditazione nell'Asia" Università Ca' Foscari

2021 - Venezia: socio fondatore di Spazio Levante

2020 - Perugia, Italy: Master "Postural Specialist" Elav, ricerca e alta formazione per Scienze Motorie.

2017 al 2020 - Insegnante di Yoga per una media di 6 mesi ogni stagione invernale. (Nel 2017 Sud Est Asiatico: India, Thailandia, Malesia, Singapore e Indonesia. Nel 2018 Centro America: Costa Rica, Guatemala, Nicaragua. Nel 2019 - 2020 Ecuador e Colombia dove sono rientrata a causa della pandemia.)

2017 - 2021, Venezia, Responsabile di classi settimanali ed eventi yoga presso l'attività individuale chiamata "Yoga al Ponte"

2018 - Mysore, India: Certificazione 300h Ashtanga Vinyasa Yoga Alliance at Ashtanga Yoga School Mysore

2018 - Goa, India: Insegnante presso la scuola Kranti Yoga. Scuola di formazione insegnanti, tenuti corsi di allineamento, anatomia e lezioni private per futuri insegnanti.
2018 - Goa, India: Certificazione 100h Ashtanga Vinyasa Yoga Alliance
2017 - Goa, India: Certificazione 200h Ashtanga Vinyasa Yoga Alliance
2017 - Bangkok, Thailandia: Certificazione Thai Massage al Wat Pho Thai Traditional Massage School
2016 - London, UK :Certificazione Secondo Livello Insegnante di Body Combat di Les Mills
2015 - London, UK: Certificazione Primo Livello Insegnante di Body Combat, mix di arti marziali e aerobica, disegnato e certificato a livello mondiale da Les Mills
2015 - London, UK: Certificazione ETM, Exercise To Music, insegnante di aerobica at LifeTime Training School

PREZZI, METODO DI PAGAMENTO E PRENOTAZIONE

Riservato ai Soci. La tessera associativa costa 20 euro con validità di 365giorni dal momento di rilascio della tessera. Solo la prima volta che si accede allo spazio, è possibile accedere senza iscrizione.

Vi sono le seguenti possibilità per partecipare alle lezioni di Ilaria:

Prima prova: 10

Singola lezione: 15

Pacchetto da 8 lezioni da utilizzare entro 2 mesi: 100

Abbonamento mensile Open, illimitato: 80

Prenotazione obbligatoria sempre e per tutti, altrimenti vi è il rischio di non essere accettati a lezione. Tramite l'app Bookyway

Pagamento tramite contanti o iban a:

Ilaria Pagin

FinecoBank spa

IT51P0301503200000002709448

Cortesemente inviare la ricevuta del bonifico tramite mail yogaconilaria@gmail.com

Qualsiasi domanda, dubbio o richiesta scrivimi un messaggio WhatsApp al +39 3201575598

SPAZIO LEVANTE