

Hatha Yoga

Η Yoga (κυριολεκτικά ένωση) αποτελεί ένα ινδικό φιλοσοφικό σύστημα, που προσφέρει τεχνικές για τη σύζευξη του σώματος και του πνεύματος, της ατομικότητας με το υπέρτατο οικουμενικό πνεύμα.



Στο πρακτικό κομμάτι περιλαμβάνονται σωματικές στάσεις (asanas) και αναπνευστικές τεχνικές (pranayama) και η εξάσκηση πραγματοποιείται με τη χρήση βοηθημάτων (ζώνες, καρέκλες, τουβλάκια).



βοηθήματα (props)

- ενισχύουν την ευθυγράμμιση
- συμβάλλουν στην εμπάθυνση της κατανόησης της μηχανικής των στάσεων
- παρέχουν ασφάλεια και πρόσβαση σε όλους ανεξαρτητως ηλικίας και εμπειρίας

yoga ήπιας εξάσκησης

Απευθύνεται σε αρχάριους ασκούμενους, σε όσους θέλουν να δοκιμάσουν τη yoga και διστάζουν και σε όσους περιορίζονται από μυοσκελετικά προβλήματα.



Τα μαθήματα διαρκούν 75 '