

Incontri di



## ***YOGA DINAMICO***

Lo yoga dinamico è una forma creativa di hata yoga che combina i principi dell'ashtanga e dello iyenger yoga.

Partendo dalle forme più tradizionali dello yoga fisico e distaccandosi da quelle più statiche comunemente proposte, prevede un'armoniosa sincronizzazione tra respiro e movimento.

La respirazione particolare, definita ujjay, e il controllo di alcune fasce muscolari portano il corpo a produrre un'intensa sudorazione, che facilita l'eliminazione delle tossine e stimola

LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA,, IL SISTEMA LINFATICO  
E QUELLO NERVOSO.

IL susseguirsi di una serie di posture  
CONCATENATE IN UNA SORTA di DANZA, PURIFICA IL  
CORPO E NE AUMENTA LA CONSAPEROLEZZA,  
TONIFICANDO LE FIBRE MUSCOLARI E MIGLIORANDO  
L'ALLINEAMENTO STRUTTURALE.

*lo yoga dinamico e' una forma creativa di hata yoga che combina i principi dell'ashtanga e dello iyenger yoga.*

*partendo dalle forme piu' tradizionali dello yoga fisico e distaccandosi da quelle piu' statiche comunemente proposte, prevede un'armoniosa sincronizzazione tra respiro e movimento.*

*la respirazione particolare, definita ujjay, e il controllo di alcune fasce muscolari portano il corpo a produrre un'intensa sudorazione, che facilita l'eliminazione delle tossine e stimola la circolazione sanguigna, il sistema linfatico e quello nervoso.*

*il susseguirsi di una serie di posture concatenate in una sorta di danza, purifica il corpo e ne aumenta la consapevolezza, tonificando le fibre muscolari e migliorando*