



## YOGA IN VILLA HATHA YOGA

### DESCRIZIONE

Hatha Yoga è uno stile tradizionale di yoga che si distingue per la sua armonia e il suo approccio equilibrato, concentrandosi sulla presenza nel momento e sull'equilibrio del respiro. Questo tipo di yoga è adatto a praticanti di tutti i livelli, inclusi coloro che sono nuovi alla disciplina.

Le sessioni di Hatha Yoga si caratterizzano per la loro capacità di adattarsi alle esigenze individuali, incorporando elementi da varie tradizioni per massimizzare i benefici fisici e mentali. La pratica può essere personalizzata per riflettere le esigenze specifiche e le emozioni del praticante, offrendo un'esperienza che può variare da un ritmo più lento e rilassante, ideale per recuperare dopo un'intensa giornata, a una pratica più energizzante e dinamica, adatta per stimolare l'energia e migliorare la vitalità.

### TEMPO

90 Minuti.

### EQUIPMENT

Per lo svolgimento di questa attività, l'attrezzatura è fornita dal professionista.

