



YOGA IN VILLA VINYASA YOGA

DESCRIZIONE

Il Vinyasa Yoga è uno stile di yoga dinamico che si basa sulla sincronizzazione del respiro con il movimento. La parola "Vinyasa" deriva dal sanscrito e significa "mettere in un certo modo", riferendosi all'idea di coordinare il respiro con una serie di posizioni fluide. Un flusso continuo che unisce il movimento al respiro per esplorare i limiti fisici e mentali. Il ritmo della lezione è sostenuto e molto attivo con un forte focus alla fortificazione muscolare, l'equilibrio e la mobilità articolare. Tra i benefici del Vinyasa Yoga ci sono il miglioramento della forza e flessibilità, l'aumento della consapevolezza corporea, la riduzione dello stress.

TEMPO

90 Minuti.

EQUIPAGGIAMENTO

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

