

THE SANCTUARY WELLNESS PROGRAM

	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
11.00				Vinyasa Una pratica dinamica per fluire nel movimento attraverso il respiro. Le classi si articolano in sequenze di asana (posture) saluti al sole, posizione in piedi, equilibri, posizioni sedute e rilassamento finale.
12.00				Yoga Lab Per approfondire la tua pratica lavorando su una parte specifica del corpo o su un tema specifico.
18.00	Vinyasa Una pratica dinamica per fluire nel movimento attraverso il respiro. Le classi si articolano in sequenze di asana (posture) saluti al sole, posizione in piedi, equilibri, posizioni sedute e rilassamento finale.	Hatha Flow Una pratica dolce e tonificante, rilassante e fortificante, a volte impegnativa. Associa sequenze dinamiche e posture statiche.		
19.00	Slow Flow Una pratica morbida per sciogliere le tendini e rilassare corpo e mente. Movimenti fluidi e lenti armonizzati al respiro. Pratica di intensità media-bassa aperta a tutti i livelli.	Restorative Una pratica dolce per allungare e rilassare i muscoli. Stare nel respiro per calmare la mente ed impegnare il meno possibile il corpo.		

1 lezione 10€
10 lezioni 80€

Porta con te:

Tappetino e
Asciugamano