

YOGA in GRAVIDANZA



La pratica yoga durante la gravidanza **aiuta a vivere meglio e gestire i cambiamenti fisici**: come eventuali disturbi alla colonna vertebrale dovuti alla diversa postura, nausea, difficoltà della respirazione etc...

Dal punto di vista psicologico la pratica favorisce l'ascolto del corpo e dei suoi bisogni e ciò lo rende disponibile e ricettivo alla nascita del bambino.

MAMME YOGA



Spesso ci troviamo a dover scegliere fra giocare con i figli o dedicare un'ora al nostro allenamento.

In queste lezioni facciamo tutte e due divertendoci.

Lo yoga ci allena ad ascoltare con il cuore, a rispettare noi e gli altri.

Praticare insieme mantiene nel tempo il legame che si è creato quando il bimbo era nella nostra pancia.

Questa empatia è la chiave per comprenderlo e sostenerlo nella crescita .

GIOCA con lo YOGA



Una Via antica come lo Yoga può aiutare i bambini di oggi a **crescere in armonia con se stessi e con ciò che li circonda.**

Attraverso la fiaba, le posizioni ispirate alla natura, il massaggio, il disegno, il gioco, il profumo di incenso, tutto scandito da ritmi calmi, adatti alla loro età, ci proponiamo di aiutare i bambini a scoprire, apprezzare e rispettare il loro corpo, la loro mente e le loro potenzialità.

TEENYOGA per ragazzi dai 12 ai 18



Lo yoga è perfetto per i ragazzi , in un periodo di cambiamenti **aiuta a trovare l'equilibrio** , la consapevolezza e la sicurezza di sé .

E' un ottimo aiuto anche per lo studio poiché aumenta la concentrazione.

Benefici anche a livello posturale.

PRANAYAMA : educazione al respiro



Sessioni di 45 minuti con pratica di esercizi di respirazione yoga .

- **In aiuto degli sportivi** : apnea, nuoto, maratona, jogging, alpinismo, scalate, ciclismo, calcio, basket pallavolo
- **Per gestire gli stati d'ansia** : fame d'aria , insonnia , attacchi di panico , stress.

YOGA a COPPIE



Con lo yoga a coppie usiamo la spontaneità del nostro corpo avvertendone ogni cambiamento attimo dopo attimo : **il compagno diventa lo specchio della nostra pratica .**

Ottimo per lavorare sulla fiducia ed il rapporto con gli altri , combattere paure e stati di tensione nella coppia.

YOGA A TEMA



Nel corso di yoga a tema ogni lezione è dedicata ad una problematica particolare, ad esempio mal di schiena, ansia etc...

Le posizioni, le respirazioni e la meditazione vengono unite in modo creativo per lavorare sulle varie tematiche.

YOGA ANNI D'ARGENTO



Nella terza età molti problemi derivano sempre più spesso dal fatto che ci si muove poco, da alimentazione sbagliata e da una respirazione insufficiente, cattive abitudini di postura, artrite, artrosi, difetti di circolazione.

Anche in questa fase della vita il corpo ha comunque capacità di rigenerazione incredibile e dopo alcune sedute di yoga si comincia a dormire meglio, ad avere un tono vitale più alto, una visione della vita più positiva.

*La filosofia della nostra associazione
è quella di promuovere
un atteggiamento sano nei confronti della vita.
Tre sono i principi :
rispetto armonia e consapevolezza di sé.*

*Da questi principi nasce un percorso coerente
nelle discipline proposte:
mediante l'antica sapienza yoga ed ayurveda
ed i più moderni studi del sistema pilates
il corpo si risveglia, l'anima ritorna a casa*



DUE SEDI :

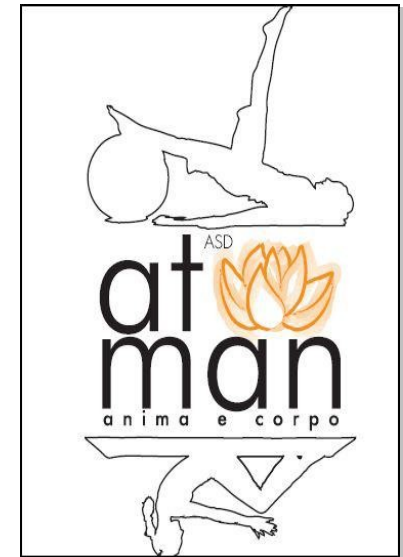
ASD ATMAN – segreteria ,corsi collettivi ,seminari
Via Zanardelli , 5 – Virle (BS)
tel. 0302592335 3464966713

ATMAN STUDIO – corsi individuali e piccoli gruppi
pilates studio , ayurveda
Via IV Novembre , 97 – Rezzato (sopra GM bar)
tel. 3398245380

www.centroatman.net info@centroatman.net



centro yoga atman



corsi speciali di :

yoga in gravidanza
mamme yoga
gioca con lo yoga
teen yoga
pranayama
yoga a coppie
yoga a tema
yoga anni d'argento

"Yoga : vivere bene dall'infanzia alla terza età"