

# Workshop di AcroYoga

(livello principianti)



L'AcroYoga è una pratica che unisce Yoga, acrobazie e respiro consapevole attraverso una serie di posizioni da eseguire in coppia.

A differenza dello Yoga normale, l'AcroYoga porta i praticanti a lavorare assieme, favorendo il nascere di nuove amicizie e di uno spirito di gruppo molto forte. Cominceremo dalle posizioni base, lavorando sull'equilibrio e sul bilanciamento, per passare poi a sequenze sempre più acrobatiche, fino a sperimentare posizioni più complesse e "piramidi" di 3-4 persone.

Particolare attenzione sarà data allo studio delle posizioni invertite (VERTICALI) per migliorare l'equilibrio individuale e la consapevolezza del corpo a testa in giù.

COSA FAREMO:

1- Cerchio di raccoglimento: un momento iniziale per riunirci e sincronizzare le energie

2- Riscaldamento:

- Saluto al Sole
- Altre Asana di interesse per la lezione
- Potenziamiento

3- Ricerca del proprio Equilibrio:

Propedeutica alle posizioni invertite:

- Candela
- Verticale sulla testa
- Equilibrio sulle mani

4- Asana a coppie:

La vera e propria parte acrobatica!

Dalle figure base dell'AcroYoga fino alle sequenze più acrobatiche e complesse.

Con il tempo, sincronizzando il respiro con il movimento, si creano sequenze fluide, belle da vedere e divertentissime da vivere.  
Non sarà necessaria molta forza perchè si lavora principalmente sull'equilibrio e sulle leve.

#### 5- Finale:

Rilassamento e massaggio a coppie.

#### **Questo workshop fa per te se:**

- vuoi approfittare dei benefici dello Yoga divertendoti
- vuoi sviluppare flessibilità e armonia muscolare
- vuoi ridurre lo stress attraverso il respiro
- vuoi scoprire nuove possibilità acrobatiche in tutta sicurezza, in un ambiente confortevole.

#### **BENEFICI:**

- Tonifica i muscoli
- Aumenta l'elasticità
- Sviluppa l'equilibrio
- Sviluppa senso di responsabilità e fiducia in se stessi
- Aiuta ad aprirsi agli altri favorendo le relazioni.

**A CHI E' RIVOLTO:** Adatto a tutti.

Non è necessario aver praticato Yoga in precedenza.

Non è necessario venire in coppia.

**ORARI:** Sabato h 10:00 - 13:00

Domenica h 10:00 - 13:00

#### **MATERIALI NECESSARI:**

- Tappetini (tipo yoga)
- Abbigliamento comodo

#### **CONTATTI:**

Elisa Zanlari +39 339 7447552

[elisa.zanlari@gmail.com](mailto:elisa.zanlari@gmail.com)

[www.elisazanlari.com](http://www.elisazanlari.com)