



IYENGAR YOGA con Olivia Casadei

CORSO SETT 2020/GIU 2021 DI IYENGAR YOGA

Lunedì ore 18:30 e 20:15; Mercoledì ore 19; durata 1h15'

I corsi sono divisi in moduli di 5 lezioni. L'iscrizione ai corsi è annuale, se l'allievo non intendesse seguire l'intero ciclo di lezioni è pregato di avvisare entro 2 settimane dalla fine del ciclo che sta frequentando per dare la possibilità a chi è in lista d'attesa di inserirsi. **Altrimenti gli verrà addebitato il costo del ciclo successivo di 5 lezioni.** L'allievo può inserirsi anche a ciclo iniziato. Il corso è adatto a tutti.

- Numero massimo di allievi: 7
- COSTI. Il costo del tesseramento è di 10 euro. Il costo del ciclo di 5 lezioni è di 60 euro, il **pagamento va effettuato a inizio ciclo.**
- RECUPERI. **Non sono previste lezioni di recupero**, tuttavia l'allievo potrà recuperare una lezione persa in orario diverso dal corso frequentato nel caso si dovessero creare le condizioni per un recupero, per questo motivo è richiesto di comunicare la vostra eventuale assenza, per agevolare i recuperi.
- LEZIONE A DISTANZA. L'allievo non potrà frequentare le lezioni se le sue condizioni fisiche rientrassero in tutto o in parte nei parametri stabiliti dal governo per la lotta al Covid. In caso di assenza, all'allievo che ne facesse richiesta, con il giusto anticipo, verrà data la possibilità di seguire la lezione a distanza.
- CHIUSURA ANTICIPATA. Nel caso di chiusura anticipata le restanti lezioni del modulo verranno erogate online.
- IGIENE. Il Covid si batte se tutti rispettano alcune semplici regole, quelle che seguiamo a Lo Studiolo sono basate sulle indicazioni del Governo per le attività al chiuso e per le attività motorie. Per favore prendetene nota, siete invitati a seguirle scrupolosamente a cominciare dalla igienizzazione delle mani prima di entrare nel locale.

Queste lezioni sono mirate a preparare il corpo all'ascolto. Sarà dato ampio spazio a sequenze di movimenti che preparano all'esecuzione degli asana (posture) dello yoga. Il respiro si adatterà alle diverse posizioni e verranno dati gli strumenti per una prima analisi della cinetica respiratoria per fornire all'allievo le basi per la comprensione e l'esecuzione del pranayama (il controllo del respiro). Sono benvenute le domande, i dubbi, anche riguardo la filosofia che anima le diverse pratiche proposte. Verrà esplorato il silenzio interiore per condurre l'allievo all'investigazione del Sé