

SOMA VIVO

Le pratiche

Sequenza Bikram — le classiche 26 posture + 2 esercizi di respirazione, ripetute lezione dopo lezione, per costruire forza, calore interno e disciplina. La ripetizione dà stabilità al corpo e alla mente. Esigente ma accessibile, per chi cerca radicamento e chiarezza.

Yoga Femminile — uno spazio dedicato al corpo della donna e ai suoi cicli. La pratica non impone una forma fissa ma segue la fisiologia ciclica femminile, con movimenti rotondi, a serpentina e a spirale, guidati da ascolto e intuizione. Accompagnamento invece di forzatura, per ritrovare un dialogo più gentile con se stesse.

Movimento Somatico — un invito a rallentare e sentire, prima ancora che a fare. Attraverso movimento lento, respiro e ascolto interno, si allena la capacità di percepire il corpo dall'interno. Il sistema nervoso ritrova la sua plasticità naturale, sciogliendo tensioni spesso invisibili alla mente ma radicate nel corpo.

Yoga (Femminile) Somatico — uno spazio dove lo yoga asana e le pratiche somatiche si incontrano, al servizio del sistema nervoso e della presenza incarnata. Quando il gruppo è esclusivamente formato da donne, sarà posta particolare attenzione alla fisiologia e la bio meccanica femminile.

Vinyasa Yoga — uno stile dinamico in cui le posture si susseguono in sequenze fluide, sincronizzate con il respiro: a ogni movimento corrisponde un'inspirazione o un'espirazione. Il termine sanscrito significa "collegare con intenzione" — un flusso continuo, mai identico a se stesso, che sviluppa forza, fluidità e presenza.

