

I CORSI DI CITY ZEN

Dal 18 SETTEMBRE al 22 DICEMBRE 2017



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	9.00-10.15 Raja Giovanna	9.00-10.15 Basics livello II Suzanne	7.30-8.30/9.15-10.30 Hot Yoga Deborah	9.00-10.15 Basics livello II Suzanne	9.00-10.00 Taiji Gino	
9.30-10.30 Posturologia Ferrante	9.15-10.15 Hot Yoga Serena	9.30-11.00 Ashtanga Simona	9.00-10.15 Raja Giovanna	9.15-10.30 Vinyasa Lucrezia	9.00-10.15 Ashtanga Rotazione	10.00-11.30 Hot Yoga 90' Serena
9.30-10.30 Pilates Monica	10.45-12.00 Women's Circle Ilaria E.	10.15-11.30 Basics livello I Suzanne	9.30-10.30 Meditazione Fabio P.	9.30-11.00 Ashtanga Simona	9.45-11.15 Hot Yoga 90' Deborah	10.15-11.30 Vinyasa Rotazione
10.00-11.30 Ashtanga Marina	11.00-12.15 Vinyasa Ilaria B.	10.45-11.45 Pilates Cristina B.	10.45-12.00 Women's Circle Elena	10.15-11.30 Basics livello I Suzanne	10.00-11.15 Basics Rotazione	10.15-11.30 Ashtanga Rotazione
13.00-14.00 Vinyasa Eva	13.00-14.15 Kundalini Tyler	11.00-12.15 Ananda Elisa	11.00-12.15 Vinyasa Ilaria B.	10.45-11.45 Pilates Cristina B.	10.15-11.30 Kundalini Rotazione	11.45-12.45 Yoga Solidarietà Rotaz.
13.00-14.15 Sivananda Ilaria E.	13.00-14.00 Vinyasa Cristina A.	12.45-14.00 Hatha Flow Cristina B.	13.00-14.15 Kundalini Tyler	12.45-14.00 Hatha Flow Cristina B.	11.30-12.45 Vinyasa Lucrezia	11.45-13.00 Hatha+Med Rotazione
15.00-16.15 Prana Healing Elisabetta	15.00-16.15 Anusara Elements Fabio	13.00-14.15 Vinyasa Eva	13.00-14.00 Vinyasa Cristina A.	13.00-14.00 Vinyasa Eva	11.45-13.00 Yin Elena	11.45-13.00 Yin Elena
17.00-18.00 Yoga Kids Elena	17.00-18.15 Vinyasa Marina	15.00-16.15 Prana Healing Elisabetta	15.00-16.15 Anusara Elements Fabio	15.00-16.00 Pilates Cristina B.	11.45-13.00 Masterclass*	
17.00-18.15 Posturologia Lorenzo	17.00-18.15 Shindo Francesco	17.30-18.30 Prana Vashya Marzia	17.00-18.00 Yoga Teen Elisabetta		15.00-16.00 Vinyasa Rotazione	15.00-16.00 Warm Pilates Rotaz.
17.30-18.30 Prana Vashya Gabriele	17.45-18.45 Warm Pilates Mattia	18.00-19.15 Basics Silvia	17.45-18.45 Warm Pilates Monica	18.00-19.00 Hatha+Med Suzanne	15.00-16.00 Yoga Solidarietà Rotaz.	16.00-17.15 Vinyasa Rotazione
18.30-19.45 Sivananda Ilaria	18.30-19.45 Kundalini Tyler	18.30-19.30 Meditazione Fabio	18.30-19.45 Kundalini Tyler	18.30-19.45 Ashtanga Patrizia	16.00-17.15 Hatha Rotazione	17.15-18.30 Hatha Rotazione
18.30-19.45 Ashtanga Niccolò	18.30-19.45 Hatha+Med Suzanne	18.30-19.45 Hatha II Angela	19.00-20.00 Hot yoga Serena	19.00-20.30 Hot Yoga 90' Deborah	17.15-18.30 Vinyasa Rotazione	17.15-18.15 Hot Yoga Rotazione
19.30-20.30 Hot Yoga Serena	19.30-21.00 Hot yoga 90' Deborah	19.30-20.45 Restorative Silvia	19.00-20.30/20.30-22.00 Acroyoga I e II Paola		17.30-18.45 Ashtanga Rotazione I	17.30-18.45 Ashtanga Rotazione
20.00-21.00 Meditazione Tyler	20.00-21.15 Hatha II Lucrezia	19.45-21.00 Vinyasa Elena	20.00-21.15 Hatha II Lucrezia			
20.00-21.15 Power Vinyasa Monica	20.00-21.15 Power Vinyasa Patrizia	20.00-21.30 Ashtanga Patrizia	20.15-21.30 Power Vinyasa Monica		*Classe a pagamento fuori abbonamento	Controlla sempre classi e orari online

Consulta il calendario degli eventi per partecipare ai *Workshop*, ai *Talks* e alle *Master Class* di City ZEN.

I CORSI DI CITY ZEN



ACRO YOGA *Una pratica divertente*

Acro Yoga unisce la saggezza dello yoga, la forza dinamica dell'acrobatica e la gentilezza delle arti curative e del Volo Terapeutico. Una pratica giocosa per sviluppare fiducia in se stessi e negli altri.

ANANDA YOGA *Una pratica alla ricerca di equilibrio*

Attraverso la pratica di asana, affermazioni positive, pranayama e visualizzazioni riconetteremo corpo, mente e anima per ottenere l'equilibrio di tutto il nostro essere.

ANUSARA ELEMENTS *Una pratica con il Cuore*

Anusara, che in sanscrito significa "Fluire con la Grazia", è uno stile di Hatha Yoga che pone una forte enfasi su particolari allineamenti del corpo che donano centratuta, apertura interiore e benessere.

ASHTANGA YOGA *Una pratica atleticamente intensa*

La forma più atletica e fisicamente impegnativa di yoga. Il fondamento di questo antico sistema, prevede una serie di posture praticate in sequenza, accompagnate da respirazione controllata.

BASICS YOGA *Una pratica introduttiva*

Una classe dedicata a chi non ha esperienza nel mondo dello Yoga e a chi già pratica e vuole riscoprire i principi fondamentali, attraverso l'approfondimento delle principali *asana*.

HATHA YOGA *Una pratica che dona stabilità*

Hatha deriva dall'unione di *ha*, "sole" e *tha* "luna". Le classi coprono un repertorio completo di posture, esercizi di respirazione e tecniche di rilassamento, con ritmi lenti e un approccio tradizionale.

HOT YOGA / 90' - BIKRAM STYLE *Una pratica disintossicante*

Una serie di sequenze in stili diversi, da praticare in una stanza riscaldata, che riproduce il clima dell'India tropicale. Il corpo sudando si purifica e la mente si rilassa, donando calma e vitalità.

KIDS E TEEN YOGA *Una pratica col sorriso*

Praticando i ragazzi ritrovano la loro condizione originaria di benessere fisico e mentale, lo yoga li accompagna nella vita e li aiuta a crescere forti, centrati e sorridenti. Età 5-10 anni (kids) 10-15 (teen).

KUNDALINI *Una pratica energizzante*

Un insegnamento completo di esercizi, tecniche di respirazione, meditazioni e mantra, finalizzati a raggiungere il proprio potenziale creativo, attraverso il risveglio dell'energia Kundalini.

MEDITAZIONE GUIDATA *Dal caos urbano alla pace interiore*

Le classi di meditazione guidata ci consentono di prendere una pausa dalla frenesia della vita quotidiana. Sedersi, ascoltare e rilassarsi sono gli unici requisiti per vivere un'esperienza di pace.

PILATES / WARM PILATES *Una pratica che dona fluidità*

Una pratica che aiuta ad adottare una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti, riducendo tensioni e rigidità, creando consapevolezza nella relazione tra corpo e mente.

PRANA HEALING *Una pratica gentile*

Una disciplina antica dinamica e gentile. In connessione ai nostri Chakra, si attivano spiritualità ed energia e consapevolezza. Nella pratica si utilizzano rituali, visualizzazioni, *mantra*, *mudra* e colori.

PRANA VASHYA *Una pratica intensa*

Una pratica intensa che integra pranayama, hatha yoga e dei vinyasa speciali, per calmare la mente, attivare il sistema nervoso, oltre a sviluppare una maggiore coscienza di se stessi.

RAJA YOGA *Una pratica illuminante*

Raja Yoga, "Yoga Reale" è una pratica il cui scopo è raggiungere il *Samadhi* (condizione esistenziale speciale). Le *asana* diventano strumento per eliminare lo sforzo; rendersi conto delle proprie resistenze e scioglierle.

POSTUROLOGIA *Una pratica per vivere senza dolori*

Il corso di Posturologia vi aiuterà a capire quali sono le posizioni sbagliate che assumiamo che ci procurano tensioni e dolori, e come correggerci.

RESTORATIVE *Una pratica per ritrovare l'energia vitale*

Per scoprire come "fare" meno e ottenere di più, con il supporto di mattoni e altri strumenti, potrete esplorare una profonda flessibilità e rilasciare antiche tensioni.

SHINDO *Una pratica di arti marziali per ragazzi*

Un'arte marziale che aiuta a sviluppare forza fisica, presenza mentale e capacità di confronto. Aiuta la concentrazione, acquisire sicurezza interiore e avere rispetto per sé e gli altri.

SIVANANDA *Una pratica completa*

Una pratica dove *asana*, respirazione e meditazione vengono unite in una sequenza fissa. Un modo completo di beneficiare di tutti gli aspetti dello yoga, sia dal punto di vista fisico che energetico.

TAIJI *Una pratica terapeutica*

Un'antica disciplina psicofisica cinese, una forma di ginnastica dolce che è nel contempo un metodo terapeutico, un'arte marziale, una forma di meditazione e una via alla trascendenza.

VINYASA / POWER VINYASA *Una pratica dinamica*

Una pratica dinamica che collega il movimento del corpo al respiro. Una sequenza di movimenti in un flusso continuo, dinamico e talvolta intenso.

WOMEN'S CIRCLE *Una pratica dedicata alle donne*

Un corso per dare valore alla propria femminilità attraverso una pratica focalizzata sulle tematiche che tutte devono affrontare nelle diverse fasi della vita.

YIN YOGA *Una pratica di quiete e resa*

Per sciogliere e allungare la profonda muscolatura del corpo e dei tessuti connettivi, aiutando la flessibilità fisica, energetica, mentale ed emotiva.

YOGA DELLA SOLIDARIETA' *Una pratica solidale*

Gli insegnanti offrono il loro tempo gratuitamente e il contributo donato dai partecipanti viene interamente devoluto alla Fondazione Francesca Rava - NPH Italia Onlus.