

OPEN DAY 2015 | 2016 YOLGA PERFORMANCE

La performance dell'artista Olga Shigal si apre con il racconto del mito dell'asana che sarà il tema della sequenza. La sequenza è composta da alcuni asana (movimenti), che portano in modo naturale e morbido verso l'asana scelto, messi in sequenza seguendo il filo del racconto.

19|09| ore 18

Hatha Yoga è una lezione aperta a praticanti di ogni livello e comporta un carico di lavoro intenso ma alla portata di tutti.

20|09| ore 18

Shiva Flow è uno stile di Yoga fluido e dinamico, nel quale un asana si trasforma nell'altro in un movimento ininterrotto. Dedicato a chi ha più familiarità con questa disciplina.

Per partecipare dotarsi di: abbigliamento comodo, tappetino per yoga e cuscino da meditazione (in alternativa si può utilizzare un asciugamano o un cuscino di misura media). Lo yoga si pratica scalzi.

ЙОЛГА ПЕРФОРМАНС

Перформанс артисти Ольги Шигал начинается с рассказа мифа основной позиции, которая характеризует тему всех других асана. Курс состоит из асана, которые следуют рассказу мифа и приводят естественным и мягким образом к выбранной заключительной позиции

19| 09| 18 ч.

Курс **Хатха Йоги** предлагается для практикующих всех уровней, который включает в себя основные асана и большой объём работы над телом, но в тоже время всем доступен.

20 | 09| 18 ч.

Шива Флоу - это динамичный и плавный стиль Йоги, в котором переход с одной асаны в другую выражается в непрерывном движении.

Для занятия требуется удобная одежда, коврик и кирпичик Йоги (если нет кирпичика, можно заминить его полотенцем или подушечкой среднего или подушечкой размера). Занятие проводится босиком.

