

# Yoga Dinamico



**A partire da settembre - 17/18 incontri**

**da lunedì 16/09**

**da mercoledì 18/09**

**ore 6.30**

**(attività pre lavoro di 45')**

**ore 19.45**

**ore 6.30**

**(attività pre lavoro di 45')**

Hatha Yoga dinamico è caratterizzato dall'attenzione che si presta al fluire armonioso tra le asana. Il respiro guida il ritmo della pratica portandoci ad un momento di picco (soglia aerobica) per poi ridiscendere in una fase di distensione. Questo tipo di pratica è efficace a livello cardiovascolare, incrementa forza e resistenza agevolando l'eliminazione delle tossine.

**Operatore:** Ilaria Rota

**Dove:** a San Pellegrino Terme c/o Centro Polifunzionale Olos in via De' Medici 52