

No Gravity Yoga

News dal mondo del fitness riminese

Continua l'evoluzione della specie



Molteplici e accertati sono i benefici del No Gravity: rassodamento, riduzione della pressione delle giunture ossee, allineamento delle vertebre della colonna, maggiore consapevolezza di sé e delle proprie capacità e un rinnovato senso di benessere psicofisico. Ogni lezione prevede un momento finale di rilassamento e meditazione in amaca.

Anna Prezioso

Arriva a Rimini direttamente dall'America, come gran parte delle novità che riguardano il mondo del fitness mondiale. E come ormai è usuale da tanti anni a questa parte, la palestra che per prima l'ha "adottata" è lo Schilling Squash and Gym. Parliamo di una nuova e divertente disciplina aerea accessibile a tutti, che sta conquistando anche l'Italia e il mondo del fitness.

Si chiama **NO GRAVITY YOGA**. In pratica, forza equilibrio ed armonia in unica attività che si pone come obiettivo quello di insegnarvi a volare con il corpo e con la mente! La disciplina, che unisce la ricerca del benessere mentale e della forma fisica, nasce dalla visione di Christopher Harrison, atleta, ballerino e coreografo statunitense che fonde nel **NO GRAVITY YOGA** il metodo Pilates, la danza e l'arte aerea acrobatica, utilizzando l'amaca per effettuare performances aeree in sospensione e sfruttando il solo peso del corpo come carico. L'attività metodica del No Gravity Yoga è atta a migliorare:

- a) **tono muscolare**
- b) **circolazione sanguigna**
- c) **flessibilità**
- d) **compressione colonna vertebrale**
- e) **fiducia in se stessi**

Prenota la lezione di prova gratuita presso Schilling Squash & Gym di Rimini tel. 0541 386711



seguici su facebook: No Gravity Yoga Rimini

Novità allo Schilling

Il "calore" dello Hot Yoga



Lo YOGA è un mezzo per equilibrare ed armonizzare il corpo, la mente e le emozioni. Questo si ottiene attraverso la pratica di ASANA (posizioni), PRANAYAMA (tecniche di respirazione) e MEDITAZIONE.

HOT YOGA si fa in una stanza riscaldata, la temperatura è di 40 gradi perchè riproduce il caldo e l'umidità dell'India, dove ha origine lo Yoga.