

YOGA APP



➤ **Yoga.com Studio**
Si tratta di una app legata all'omonimo portale. Offre tantissimi programmi di yoga.



➤ **Daily Yoga**
Oltre 500 posizioni di yoga e 50 programmi personalizzati. È possibile scegliere tra vari obiettivi.



➤ **Yoga trainer**
Lo yoga per ritrovare equilibrio fisico e mentale, ma è disponibile solo per utenti Android.



➤ **Semplicemente Yoga**
A Le foto che mostrano come eseguire gli esercizi sono particolarmente utili per il principiante.



➤ **Omvana**
La app non insegna tanto lo yoga quanto aiuta a scegliere la musica migliore per la meditazione.



➤ **Pocket Yoga**
Oltre 200 posizioni in cui cimentarsi e utili approfondimenti dal punto di vista teorico.



Antigravity yoga: per volare verso un corpo sinuoso

Chi è già addentro al mondo dello yoga, probabilmente ne avrà già sentito parlare, ma la disciplina, formalizzata da pochissimi anni. Stiamo parlando dell'Antigravity Yoga o yoga in volo dal momento che si pratica con l'utilizzo di un'apposita "amaca" sospesa da terra. Le evoluzioni che si possono compiere grazie all'utilizzo dell'amaca sono a dir poco affascinanti, quasi poetiche: a metà strada tra arte e fitness, ma chi è deciso ad avvicinarsi allo yoga in volo non deve farsi spaventare da quelle che sembrano evoluzioni impossibili eseguite dagli insegnanti. Come in ogni disciplina che si rispetti, si comincia per gradi. Ad esempio, con un primo approccio all'amaca, la quale, tra l'altro, viene posizionata a pochi centimetri da terra, contro il posizionamento ben più elevato per chi è intenzionato (e capace) di eseguire asana ed evoluzioni per cui sia necessario poter contare sul dovuto spazio in sospensione. Praticando questo particolare tipo di yoga si migliorano mobilità e flessibilità senza affaticare la colonna vertebrale, grazie al lavoro sospeso per aria, ma anche la forza è molto potenziata: i muscoli lavorano pressoché di continuo per assumere e mantenere le asana e il contatto con l'amaca che si intreccia al corpo esercita un benefico massaggio sulle porte linfatiche del corpo.



Farà piacere sia agli uomini che alle donne sapere che i muscoli maggiormente coinvolti nel training sono quelli responsabili dell'equilibrio: glutei e addominali. Gli addominali "core", ovvero quelli più interni e per buona parte responsabili di una postura corretta vengono stimolati praticamente in ogni fase della lezione. Anche le braccia, con cui naturalmente è necessario agevo-

lare il passaggio da una posizione all'altra vengono tonificate e il punto vita assottigliato. Insomma, l'antigravity yoga sembra garantire ottimi risultati ma... è divertente? Chi l'ha provato dice che "sembra di volare". Staccarsi dal suolo permette di ricevere benefici anche dal punto di vista psicologico, vincere le proprie paure e divertirsi. Magari appesi a testa in giù!

L'utilizzo della speciale amaca necessaria per questa disciplina evita lo stress alle articolazioni

Stanco del solito allenamento? Inverti la prospettiva!

NO GRAVITY YOGA

Nuovissima disciplina aerea che coniuga in un magnifico cocktail DANZA ACROBATICA, asana tipiche dello YOGA E LE BASI DEL PILATES per creare un lavoro completo che modella il corpo rendendolo tonico e agile oltre che migliorare la postura riallineando le vertebre grazie all'assenza di gravità nel praticare figure in inversione. Viene praticato con l'ausilio di speciali "amache" che permettono, appunto di effettuare performances in sospensione per la maggior parte in inversione e magnifiche coreografie di danza aerea. DISCIPLINA artistico sportiva NUOVA, DIVERTENTE E INNOVATIVA che si basa su un allenamento di tipo funzionale, sviluppando tutte le capacità fisiche del corpo.

Armonizza il corpo permettendo di raggiungere svariati **OBIETTIVI**:

- si bruciano calorie e quindi è favorito il dimagrimento
- tonifica tutti i muscoli contraendoli in modo sinergico, attraverso sequenze che coinvolgono gli arti inferiori e superiori, la fascia addominale e i cosiddetti "core muscles" i muscoli di sostegno: il tutto permette di sviluppare eleganza del movimento, fluidità, equilibrio e maggiore percezione del proprio corpo.
- decomprime e allunga la colonna vertebrale a totale beneficio della schiena.

Scoprirai così una rinnovata fiducia in te stessa e senso di benessere psicofisico, nel tuo piacerti, nel superare la paura di staccare i piedi da terra lasciando fluttuare il tuo corpo liberamente nell'aria in tutte le direzioni dello spazio; Si pratica in palestra e durante la stagione estiva all'aperto, in comunione ed armonia con te stesso e la natura: libera la mente dallo stress e dall'affaticamento ed è gioia e nutrimento per il tuo corpo e per l'anima.



Per informazioni su:

- Corsi per adulti e bambini e stage intensivi (a breve inizieranno corsi estivi in spiaggia per adulti e bambini)
 - Realizzazioni video promozionali o servizi fotografici per aziende
 - Dimostrazioni e spettacoli:
- Prezioso Anna - 329/6484742**

f No Gravity Yoga Rimini

ig NOGRAVITYRIMINI

Presso palestra Squash & Gym
Via Draghi 33 Rimini



Associazione Sportiva Dilettantistica
SCHILLING SQUASH & GYM
Via Antonio Draghi n. 33 - 47924 Rimini
Tel. / Fax 0541 38 67 11 - Cell. 334 86 20 137
www.schillingrimini.it - info@schillingrimini.it

No Gravity è:

- Forza
- Potenza
- Agilità
- Velocità
- Coordinazione
- Equilibrio
- Gioia!

