



YOGA ^e SPORT

Fai crescere un albero sano, con tante foglie attive.

Lo yoga è per tutti. Yoga e Sport sono un ottimo connubio. Lo yoga lavora su forza, flessibilità, equilibrio, agilità, resistenza, core e forza complessiva, tra le altre cose. Qualsiasi atleta può trarre enormi benefici aggiungendo yoga al proprio regime di allenamento.

Lo yoga come disciplina propedeutica per lo sport ci aiuta a completare l'attività fisica e mentale dedicata alla migliore forma che prende ora il nome di FITNESS (Fitness, identificato con lo stato generale di salute, forma fisica e benessere dell'organismo) trasformandola in WELLNESS (Wellness ha come primo obiettivo proporre comportamenti virtuosi nelle attività motorie, nell'alimentazione e nella "manutenzione" del proprio stato emotivo).

Lo yoga deve aiutare a superare il gradino che limita spesso l'attività sportiva al risultato agonistico, estetico o anche di puro svago nel tempo libero (già meritorio), **CONTRIBUENDO A PORTARE LO SPORT DA ATTIVITA' PSICO-FISICA A OPPORTUNITA' DI FORMAZIONE DELLA PERSONA.**

Passare attraverso il corpo nella consapevolezza fisica ripristinando un corretto equilibrio tra mente e ciò che la ospita (corpo) diviene un esercizio privilegiato per ottenere **IL MEGLIO DI NOI (WELL-NESS).**

Temi di approfondimento:

- **un albero sano, con tante foglie attive: USA IL RESPIRO**
- **un albero sano, con tante foglie attive: ASANA E MUSCOLI**
- **linfa: LA CONSAPEVOLEZZA DEL PRANA**

Prima parte di approfondimento e pratica attiva, si sperimenteranno i concetti esposti con pratiche dedicate.

Seconda parte per tutti i praticanti e per gli insegnanti yoga, anche per gli sportivi che intendano verificare personalmente l'effetto degli asana dedicati:

Sport e asana

- **INSPIRARE-ESPIRARE** pratiche di respirazione
- **POSIZIONI YOGA PER TUTTI GLI SPORT:** Sequenze semplici di asana basate sul respiro
- **ASANA** per tutti gli sport: posizioni yoga statiche proposte e spiegate
- **PRATICHE YOGA** specifiche per gli sport e basate sul respiro

YOGA E CAMMINATA E CORSA

CICLISMO

NUOTO E APNEA

ARTI MARZIALI

SPORT CON LA PALLA

LA MONTAGNA. SCALARE E SCIARE