

## Ashtanga Yoga

Per sportivi

Difficoltà: molto dinamico e impegnativo

Uno stile di yoga vigoroso e dinamico; non vi è spazio per il rilassamento tra una posizione e l'altra; si esegue una sequenza ininterrotta di posizioni che vengono mantenute ognuna per la durata di 5 profondi respiri (ujjayi pranayama). Per effetto della pratica, che combina respiro e movimento, il corpo si riscalda molto e gli allungamenti risultano più intensi. Al termine della lezione ci si sente energetici e attivi.

## Lezioni private (su appuntamento)

Per tutti

Difficoltà: su misura

Elaborazione di una sequenza su misura per esigenze individuali

[www.devanagari.it](http://www.devanagari.it)

*giulia maschio*

+ 39 333 28 68 503

[centrodevanagari@gmail.com](mailto:centrodevanagari@gmail.com)

Fb: Devanagari-esplorazioni indiane

*via festaz n. 52 - 11100 aosta*

