

# W O R K S H O P S   Y O G A   I N S I G H T

Non è richiesta nessuna esperienza pregressa. Tutti i livelli di praticante sono accettati, in quanto adattiamo l'attività al singolo individuo o piccoli gruppi.

Ci riserviamo comunque un breve colloquio, in base al quale, considerando le condizioni di salute e le specificità del praticante sapremo indirizzarti al meglio, verso l'attività più adatta alle tue necessità.

## H A P P Y   H I P S ( H I P S   O P E N I N G )

Una sequenza specifica per favorire la mobilità delle nostre anche. Le anche sono un punto delicato, rappresentano l'area in cui la parte superiore ed inferiore del corpo si incontrano e dove le abitudini posturali, dovute alle nostre attività quotidiane possono andare ad influenzare struttura meccanica ed emozioni. In un'alternanza di sequenze di asana dinamiche e posizioni più statiche e passive, andremo a scoprire il nostro corpo più in profondità.