



Associazione Culturale RESPIRO VIVO

STAGE DI YOGA FLOW Torino 23-24 MAGGIO 2008 con Claudia Nizza



YogaFlow e' uno Yoga che parte dalle posture tradizionali e le sviluppa in una forma innovativa molto dinamica e fluida ponendo una particolare attenzione alla consapevolezza dell'uso del respiro.

“Flow” esattamente significa flusso, le asana (posture dell'hata yoga) si collegano tra loro attraverso movimenti di transizione che sono propri di diversi stili dello sport, danza, arti marziali e stretching creando un allenamento organico in cui si passa dalle posizioni a terra a quelle in piedi senza interruzioni posturali come in una danza.

Claudia accompagna le sue lezioni con la musica scegliendola accuratamente a seconda delle varie fasi del Flow e spaziando da autori come Arvo Part a Nitin Saweny.

Lo stage è aperto ai praticanti principianti, intermedi e avanzati. Al termine dello stage i partecipanti avranno le conoscenze per portarsi a casa una sequenza di mini Flow da praticare in modo autonomo.

Nel corso dello stage sarà svolto un lavoro intenso sulle sequenze di Yoga Flow I e II - Studio della respirazione cinese (con l'addome), respirazione Hata (con il torace) - Semplici stretching a terra per preparare i tendini e i muscoli alle asanas più intense in piedi, Bridge, Tree pose, Warrior, Triangle, Chair - Studio dell'OM e percezione del naturale stadio meditativo che genera la pratica dello Yoga - Rilassamento completo in Savasana - Applicazione delle routine del Surya Namaskara (Saluto al sole) variazioni delle asana che contemplano l'equilibrio, la forza e l'elasticità al tempo stesso, es. da Warrior 2 a triangle ad Half Moon a Reverse Warrior ecc. - Studio della dissociazione articolare e muscolare durante le asana.

Programma Lo stage si svolgerà in due sessioni nei giorni:

- **Venerdì 23 maggio dalle ore 18,30 alle 21** presso il *Centro Benessere Kyo*, Via S. Teresa 23 Torino.

Preparazione e pratica delle sequenze di Yoga Flow I e II - Tecniche di auto massaggio del corpo - Yoga a coppie.

- **Sabato 24 maggio dalle ore 15 alle 19** presso il *Centro Yoga Prema*, Via Villa Glori 6 Torino.

Preparazione e pratica delle sequenze di Yoga Flow I e II - Laboratorio di preparazione ed esecuzione di una mini sequenza di Yoga Flow da poter praticare autonomamente dopo il corso - Pratica della respirazione cinese e Hata.

Per ulteriori informazioni potete consultare il sito internet di Claudia Nizza <http://www.yogaflow.it/> dove sono pubblicati tre articoli sullo Yoga Flow con le sequenze principianti-intermedi-avanzati, il sito dell'Associazione Respiro Vivo <http://www.respirovivo.it/corsi/yogaflow.html>, o contattare la segreteria al 339 6200219

Costo Lo stage si svolge in due sessioni il venerdì e sabato. E' possibile partecipare anche ad una sola sessione.

- Stage completo (due sessioni di venerdì e sabato) euro 80 per i soci di Respiro Vivo.

- Una sola sessione (venerdì o sabato secondo la disponibilità dei posti) euro 50 per soci di Respiro Vivo.

Per chi non è socio di Respiro Vivo e' necessario iscriversi all'associazione. La tessera annuale che comprende la copertura assicurativa costa 25 euro e permette di iscriversi a tutte le attività di Yoga, Shiatsu, TaiChi, QiGong...

Claudia Nizza insegna Yoga Flow da undici anni tra Roma e Los Angeles dove ha studiato con i maestri J.C. Hernandez, Max Strom, Matthew Cohen, Erich Schiffmann della scuola di Yoga Exhale, Santa Monica, California, Brian Kast. Inoltre pratica regolarmente mysore nella scuola di Ashtanga Yoga del maestro Lino Miele a Roma. Nel suo background atletico ci sono studi di danza classica, contemporanea, Buto, teatro danza con Lindsay Kemp. Sin dall'età di sette anni ha studiato e insegnato Tae Kwon Do raggiungendo il titolo di maestra Coni e vincendo il campionato italiano di cinture nere nel 1976. Dal 1987 è personal trainer (certificata di 1° e 2° livello di aerobica dalla Federazione Italiana Fitness). Nel 2002 si diploma istruttrice di Yoga Fit nella scuola californiana di San Diego. Da più di cinque anni insegna Yoga Flow nel centro storico di Roma presso il Centro Pilates di Via del Gesù 89. Claudia Nizza è stata intervistata da “Vogue” 2005 e “Vivere lo Yoga” 2007.

Per le iscrizioni allo stage contattate la segreteria al più presto possibile entro Mercoledì 22 Maggio.

Associazione Respiro Vivo Segreteria 339 6200219 - www.respirovivo.it - email respirovivo@respirovivo.it

Claudia Nizza Studio 06 5895853 Cellulare 338 5653872 - www.yogaflow.it