

C L A U D I A N I Z Z A

YOGA *flow*

Claudia Nizza fotografata da Enrico Blasi

Claudia Nizza, [www.yogaflow.it] insegna **YOGA FLOW** da ormai nove anni tra Roma e Los Angeles dove ha studiato e continua a presenziare annualmente agli stage di maestri yoga di fama internazionale (Max Strom, Sheva Rea, Steve Ross, Eric Shiffman ecc...); ha chiamato questo stile di yoga "**flow**" che esattamente significa **flusso** perché le asanas (posture dell'hata yoga) si collegano tra loro attraverso transizioni che racchiudono stili diversi tra sport, danza e arti marziali creando un allenamento organico in cui si passa dalle posizioni a terra a quelle in piedi senza interruzioni posturali come in una coreografia. Claudia lega le sue lezioni alla musica scegliendola accuratamente a seconda delle varie fasi della classe di yoga (spaziando da autori come Arvo Part a Nitin Saweny). Il suo background atletico riguarda gli studi di danza classica, contemporaneo, Buto, teatro danza con Lindsay Kemp con cui ha collaborato come assistente per molti anni pubblicando insieme il libro "Dream" (Edizioni PostcArt Italia, 1997) e contemporaneamente ha studiato e insegnato Tae Kwon do ricevendo il titolo di maestra dal Coni e vincendo il campionato italiano di cinture nere nel '76. Dal 1987 è personal trainer (certificata di 1° e 2° livello di aerobica dalla Federazione Italiana Fitness), insegnando regolarmente lezioni di gruppo e private fino ad oggi. Inoltre nel 2002 ottiene il diploma di istruttrice dalla scuola californiana di YOGA FIT di San Diego.

S E M I N A R I O D I Y O G A F L O W

20-21-22 ottobre 2006



www.lasuvera.it

Una full-immersion nello yoga flow di **Claudia Nizza** nell'incantevole castello-museo della Suvera (Siena, Italia). Tre giorni di yoga e meditazione che si svolgeranno nella "Sala del Papa" del castello. Questa magnifica esperienza è rivolta a tutti i praticanti yoga che intendono approfondire lo studio dello yoga. Saremo ospitati per tre giorni in splendide camere d'epoca, gustando cibo di ottima qualità e studieremo yoga nella antica "Sala del Papa".

Il numero delle stanze è limitato ad ospitare 32 persone, per riservare un posto occorre prenotarsi entro il 30 Aprile 2006 versando il 50% dell'intero costo del seminario e il restante 50% entro il 15 Giugno 2006. Chi prenota entro il 30 Marzo 2006 beneficia di uno sconto del 10% sull'intero importo. Sul retro del volantino troverete i prezzi e le modalità del pagamento con la descrizione dei corsi principianti e intermedi e il programma completo del seminario.





YOGA FLOW I

LEZIONI PRINCIPIANTI

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, Chaire. Studio del canto - meditazione dell'OM. Rilassamento completo in Savasna

Durata lezione: 1:30

YOGA FLOW II

LEZIONI INTERMEDI AVANZATI

Applicazione delle routine del Surya Namascar (saluto al sole) variazioni delle asanas 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 asanas (esercizi yoga).

Durata lezione: 1:30

OPENING CHAKRA

PRINCIPIANTI INTERMEDI AVANZATI

Studio dell'apertura dei sette canali energetici in cui si applicano esercizi di respirazione per ciascuno dei sette chakra intervallati da asanas specifiche che contribuiscono alla loro riattivazione.

Durata lezione 1:15

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

VENERDÌ 20 OTTOBRE

11.00 - 13.00

accoglienza dei partecipanti

pranzo al buffet

15.30 16.45

opening chakra

19.00 - 20.00

yoga flow I

20.30 cena

SABATO 21 OTTOBRE

8.00 - 9.30 colazione

10.00 - 11.30

yoga flow II

12.30 pranzo

15.30 - 17.00

yoga flow I

18.30 - 19.45

opening chakra

20.30 cena

DOMENICA 22 OTTOBRE

8.00 - 9.30 colazione

10.00 - 12.00

yoga flow I e II

13.00

pranzo di arrivederci

COSTO E ISCRIZIONE AL SEMINARIO

PREZZO DEL SEMINARIO

- Pagamento entro il 30 Marzo 2006:

500,00 Euro a persona con sistemazione in camera doppia.

- Costo per una camera singola:

700,00 Euro per una persona

- Pagamento entro il 30 Aprile 2006:

600,00 Euro a persona con sistemazione in camera doppia.

- Costo per una camera singola:

800,00 Euro per una persona

Il primo pagamento consiste nel 50% dell'importo (30/3/06 o 30/4/06), il secondo 50% per tutti è entro il 15 Giugno 2006.

COME PRENOTARE LA PROPRIA PARTECIPAZIONE

- 1) Prima di effettuare il pagamento, inviare una e-mail all'indirizzo romayogaflow@yahoo.it specificando il tipo di stanza desiderata, consentendo in tal modo di verificare le disponibilità.
- 2) Effettuare un bonifico bancario da intestare a Claudia Nizza sul conto seguendo le indicazioni a lato.

CLAUDIA NIZZA

100000003071

BIC IBSPITTM

IBAN

ITO4 M010 2503 3181 0000 0003 071

San Paolo (San Paolo IMI SpA) Roma-Eur
Agenzia 83

Via Andrea Mantegna 11 Roma 00147

Tel. 06 5430566 - Fax 06 5432367

Vi ricordo di fare presto la vostra prenotazione perché abbiamo una disponibilità di sole 16 camere

PER INFORMAZIONI: romayogaflow@yahoo.it www.yogaflow.it (+39) 3385 653 872