

# Yoga Dinamico

Vinyasa Yoga



## GIORNI & ORARI

LUN 08.30

MAR 13.30

MER 08.30

con Valentina

## cosa è

Prevede il passaggio da una posizione all'altra in accordo con il respiro, in modo fluido e rigoroso rendendo così la pratica più dinamica e varia.

## benefici

- migliora l'apparato muscolo-scheletrico
- favorisce la circolazione
- dona flessibilità
- migliora la resistenza e la concentrazione



Hatha Yoga



Viyasa Yoga



Krama Yoga