



CAPOVATICANO  
RESORT THALASSO SPA

## **Programma Fitness 2021**

08.30 Ashtanga/Power yoga (45 min)

Questa pratica incorpora l'atletismo dell'Ashtanga, comprese molte vinyasa (serie di pose eseguite in sequenza) È una pratica dinamica e vigorosa che si concentra sulla coordinazione delle posture (asana) e sulla corretta respirazione (ujjay pranayama)

11.00 Yin Yoga (45min)

Lo yin yoga migliora il flusso di energia & il flusso dello CHI negli organi.

Questa classe consiste in una serie di allungamenti e posizioni di mantenimento per un periodo di tempo più lungo. Per indirizzare i tessuti connettivi profondi tra i muscoli e la fascia in tutto il corpo. L'obiettivo è aumentare la circolazione nelle articolazioni, mantenere e migliorare la flessibilità.

17.00 Hatha Yoga, seguito da meditazione sul respiro & una scansione visiva del corpo (40 min)

L'Hatha yoga inizia con "posizioni forzate" fisiche che verso la fine ci portano a una migliore pratica di meditazione, una pratica in cui focalizzi la tua attenzione sulle sensazioni del respiro mentre osservi mentalmente ogni singola parte del corpo a turno, dalla testa ai piedi.

17.50 Meditazione Gentilezza & Amore (20 min) (IN TALIANO)

Questa pratica è progettata per promuovere sentimenti positivi di amore e cura, inizialmente verso una persona cara, poi estesa a te stesso e infine all'intero Oceano.

18.10 Meditazione Gentilezza & Amore (20 min) (IN INGLESE )

Questa pratica è progettata per promuovere sentimenti positivi di amore e cura, inizialmente verso una persona cara, poi estesa a te stesso e infine all'intero Oceano.

18.30 Pilates (30 min) Seguito da 10 min Surya namaskar (Saluto al sole)

Pilates è classificato come un'attività di rafforzamento muscolare, che può aiutarti a mantenere un peso sano. Le lezioni possono variare di intensità: possono essere dolci o dinamiche e offrire un allenamento solido.



CAPOVATICANO  
RESORT THALASSO SPA

Surya Namaskar è in gran parte un saluto al sole e porta l'equilibrio tra Ida & Pingala ovvero il maschile & il femminile all'interno, attiva anche il Samat Prana che è la manifestazione dell'energia del sole nel proprio corpo.

(OBS Tutte le lezioni si terranno all'aperto, sulla collina. In caso di maltempo le lezioni si terranno dentro in palestra)