



ritrovare equilibrio con i corsi di yoga

Mappa

□



Sono Irene Filippeschi, insegnante appassionata di yoga con una profonda

connessione con la pratica e un amore per la condivisione di questa disciplina con gli altri. Ho conosciuto yoga e i suoi benefici durante il mio primo viaggio in Asia, una decina di anni fa. Da quel momento yoga si inserisce nella mia vita in modo profondo tramite un percorso graduale. Ho studiato e praticato yoga con diversi maestri e tramite una scuola di formazione per insegnanti mi sono laureata RYT 600 Yoga Alliance riconosciuta a livello internazionale. (Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa, Yin Yoga, e meditazione e Yoga Mindfulness per bambini) A 32 anni, ho percorso un viaggio di scoperta e apprendimento in India, il cuore pulsante dello yoga, dove ho continuato a studiare e approfondire la pratica yoga, meditazione e pranayama. Mi piace continuare ad approfondire e ampliare la conoscenza di questa pratica millenaria, ed essere uno strumento per gli altri. YOGA Yoga è una disciplina tanto antica quanto attuale. I percorsi proposti ci permettono di conoscere e riconoscere il nostro corpo, riattivare la nostra energia vitale, liberarci dai condizionamenti esterni. I corsi sono di yoga tradizionale: asana, pranayama, mudra, bandha, meditazione BENEFICI Attraverso il processo yoga calmiamo e purifichiamo la mente eliminando gradualmente le tensioni. Risveglia e tonifica il corpo con posizioni e sequenze concepite per aumentare forza, flessibilità, controllo della respirazione ed equilibrio psicofisico. Yoga è lavorare per migliorarsi: si sperimenta serenità, pace, flessibilità, forza, equilibrio tonifica e snellisce il corpo aumenta la concentrazione riduce lo stress migliora la memoria e la capacità di apprendimento corpo e mente si rilassano Disintossica l'organismo Migliora l'equilibrio psicofisico Migliora la postura Migliora il sistema cardiocircolatorio Le lezioni sono rivolte a tutti i livelli: yoga è per tutti, per farla diventare un corpo e una mente. Quello che conta non è toccarsi la punta dei piedi ma trovare un punto di equilibrio comodo e stabile. Sperimenta lo stile più adatto a te: HATHA YOGA Le lezioni di Hatha Yoga sono caratterizzate da una pratica graduale, con posizioni eseguite con ritmi lenti e movimenti morbidi, per aumentare di intensità man mano che i praticanti salgono di livello. Per chi non ha mai praticato yoga, Hatha Yoga può essere un buon inizio. Lavora sulla respirazione, aumenta la vitalità e la concentrazione. E' il tipo di yoga che si avvicina di più alla tradizione, il più antico. Il termine Hatha, rappresenta le due polarità opposte "Ha" (energia solare) e "Tha" (energia lunare) che si esprimono in ognuno di noi. L'intento di Hatha Yoga è quello di equilibrare e armonizzare queste due energie complementari. YIN YOGA E' caratterizzato da un ritmo lento e caldo. Yin è l'energia femminile Le posizioni si tengono per diversi minuti. Calma le emozioni, stimola l'energia vitale dei meridiani e degli organi e prepara la mente e il corpo per la meditazione. Adatto ad ogni età e ad ogni livello di pratica. Rilassa tutta la muscolatura ed elimina gli accumuli, ristabilizzando lo scorrere dell'energia nell'intero organismo. È uno yoga calmo col ritmo lento. ASHTANGA YOGA In Ashtanga ogni movimento è collegato ad un respiro. Posizioni eseguite in ordine esatto, senza sosta. Questo tipo di yoga è perfetto per chi ha già una conoscenza della pratica e vuole lavorare sul ritmo e sulla resistenza, migliorare l'attività cardio, ma senza tralasciare la mente. L'Ashtanga Yoga richiede molta disciplina ed è un tipo di yoga molto impegnativo.

Descrizione

???? Vieni a ritrovare il tuo equilibrio con i corsi di yoga di Irene Filippeschi, cogli l'occasione e perfetta per iniziare o approfondire il tuo percorso verso il benessere psicofisico. Attraverso un approccio personalizzato e coinvolgente, offro lezioni di yoga che aiutano a ritrovare l'equilibrio interiore, migliorare la forma fisica e calmare la mente. Sono Irene Filippeschi, insegnante certificata RYT 600 Yoga Alliance, con una formazione completa e riconosciuta a livello internazionale. La mia passione per lo yoga è nata oltre dieci anni fa, durante un viaggio in Asia, e da allora è diventata parte integrante della mia vita. Ho avuto il privilegio di studiare con maestri di fama mondiale e di approfondire la pratica in India, la culla dello yoga. Oggi condivido con entusiasmo questa antica disciplina con chi desidera migliorare il proprio benessere e vivere in armonia con se stesso. ✓ Yoga: una disciplina per tutti Lo yoga è una pratica millenaria che si adatta alle esigenze di ogni individuo, indipendentemente dall'età o dal livello di esperienza. Non importa se sei un principiante o un praticante esperto: quello che conta è trovare il tuo equilibrio e lasciarti guidare in un percorso di scoperta e trasformazione. Le mie lezioni si basano su un approccio completo che combina asana (posizioni), pranayama (respirazione), meditazione e rilassamento. La pratica dello yoga ti permetterà di: Migliorare la forza, la flessibilità e la postura. Tonificare e snellire il corpo. Ridurre lo stress e le tensioni quotidiane. Rafforzare la capacità di concentrazione e la memoria. Stimolare il sistema cardiocircolatorio e disintossicare l'organismo. Ritrovare serenità e pace interiore. Corsi di yoga a Grosseto: quale stile scegliere? Scopri il tipo di yoga più adatto alle tue esigenze: Hatha Yoga: Il pilastro della tradizione yoga, perfetto per principianti e praticanti intermedi. Si concentra su movimenti lenti e fluidi, migliorando la vitalità e la connessione tra mente e corpo. Con l'Hatha Yoga, troverai equilibrio tra le energie complementari presenti in te, il "sole" e la "luna" (Ha e Tha). Yin Yoga: Una pratica dolce e rilassante, adatta a tutti i livelli. Le posizioni si mantengono per diversi minuti, favorendo il rilassamento profondo dei muscoli e stimolando il flusso energetico dei meridiani. Ideale per chi desidera calmare la mente e prepararsi alla meditazione.

ne. Ashtanga Yoga: Una pratica intensa e dinamica per chi cerca una sfida. Le sequenze di posizioni vengono eseguite in modo fluido e coordinato con il respiro, migliorando forza, resistenza e flessibilità. È particolarmente indicato per chi vuole potenziare il corpo senza trascurare il benessere mentale. Benefici e obiettivi dello yoga? Lo yoga non è solo esercizio fisico: è un viaggio che coinvolge corpo, mente e spirito. Praticando con costanza, potrai sperimentare numerosi benefici, tra cui: Riduzione dello stress e delle tensioni emotive. Aumento della concentrazione e della consapevolezza. Maggiore energia vitale e serenità interiore. Miglioramento dell'equilibrio psicofisico e della postura. Rinforzo del sistema immunitario e miglioramento della circolazione sanguigna. Perché scegliere Irene Filippeschi? Oltre alla mia certificazione internazionale, porto con me un'esperienza diretta e una passione sincera per questa pratica. Il mio obiettivo è rendere lo yoga accessibile a tutti, creando lezioni che siano un momento di crescita personale e benessere. Mi piace guidare i miei allievi verso un percorso di scoperta, aiutandoli a superare i propri limiti e a riscoprire il piacere di vivere il momento presente. Un invito speciale per te? Che tu voglia migliorare la tua salute fisica, ritrovare la serenità mentale o semplicemente dedicarti del tempo, lo yoga può trasformare la tua vita. A Grosseto, ti aspetto per iniziare insieme questo viaggio. Le mie lezioni sono adatte a tutte le età e a tutti i livelli: non servono particolari abilità, ma solo la voglia di mettersi in gioco. Concediti un momento per te stesso e scopri il benessere dello yoga a Grosseto con Irene Filippeschi. La tua mente e il tuo corpo ti ringrazieranno. Inizia oggi il tuo percorso verso una vita più equilibrata e armoniosa! ????*

Contatti

IRENE FILIPPESCHI

Tel. 3928340170

V. Vico 2, Grosseto, 58100

Nessun orario indicato
