



## sconto pacchetti lezione Yoga idea regalo o Natale

### 📍 Mappa

□

**YOGA IRENE FILIPPESCHI** 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 graduata 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 farlo basta avere 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

Sei alla ricerca di un regalo originale e benefico per questo Natale? Non cercare oltre! I pacchetti di lezioni di yoga scontati offerti da Irene Filippeschi a Grosseto sono l'idea regalo perfetta per chiunque desideri iniziare o approfondire la pratica dello yoga. Approfittati subito del 20% di sconto sui nostri pacchetti e regala benessere, relax e armonia ai tuoi cari. Perché Scegliere lo Yoga Come Regalo? Lo yoga è molto più di una semplice attività fisica. È una disciplina millenaria che offre numerosi benefici per corpo e mente. Regalare un pacchetto di lezioni di yoga significa donare: Riduzione dello stress e dell'ansia Miglioramento della flessibilità e della forza Aumento della concentrazione e della memoria Equilibrio psicofisico Miglioramento della postura e della salute generale Irene Filippeschi: Un'Insegnante Appassionata e Qualificata Irene Filippeschi è un'insegnante certificata RYT 600 Yoga Alliance, riconosciuta a livello internazionale. La sua passione per lo yoga è nata durante un viaggio in Asia dieci anni fa e da allora non ha mai smesso di approfondire la sua conoscenza e pratica. Con una formazione che spazia dall'Hatha Yoga all'Ashtanga Vinyasa, dallo Yin Yoga alla meditazione e allo Yoga Mindfulness per bambini, Irene offre un'esperienza di insegnamento ricca e variegata. Stili di Yoga Offerti Nei pacchetti regalo, potrai scegliere tra diversi stili di yoga, adatti a tutti i livelli di pratica: Hatha Yoga: Perfetto per principianti, caratterizzato da movimenti lenti e gradualità. Yin Yoga: Un approccio calmo e rilassante, ideale per sciogliere le tensioni. Ashtanga Yoga: Per chi cerca una pratica più intensa e dinamica. Benefici dello Yoga Regalando un pacchetto di lezioni di yoga, offrirai l'opportunità di sperimentare: Serenità e pace interiore Aumento della flessibilità e della forza Miglioramento della concentrazione Riduzione dello stress Potenziamento della memoria e delle capacità di apprendimento Disintossicazione dell'organismo Miglioramento del sistema cardiocircolatorio Yoga per Tutti Le lezioni di Irene sono adatte a tutti, indipendentemente dall'età o dal livello di esperienza. L'importante non è la perfezione delle posizioni, ma trovare il proprio equilibrio e benessere per

personale. Approfitta dell'Offerta Natalizia ????. Non lasciarti sfuggire questa opportunità unica: approfitta del 20% di sconto sui pacchetti di lezioni di yoga. È il momento perfetto per regalare (o regalarti) un'esperienza di benessere che durerà nel tempo. ☒ Come Prenotare ????. Per approfittare di questa offerta speciale e regalare un pacchetto di lezioni di yoga scontato, chiama direttamente Irene Filippeschi a Grosseto. Sarà felice di fornirti tutte le informazioni necessarie e aiutarti a scegliere il pacchetto più adatto alle tue esigenze o a quelle della persona a cui desideri fare questo splendido regalo. Conclusione ????. Questo Natale, scegli di regalare salute, benessere e crescita personale con un pacchetto di lezioni di yoga scontato. È un dono che va oltre il materiale, offrendo benefici duraturi per corpo e mente. Con l'esperta guida di Irene Filippeschi, chiunque può intraprendere o approfondire il proprio percorso nello yoga, scoprendo un nuovo modo di vivere in armonia con se stessi e con il mondo circostante. ????. Non perdere questa occasione unica: approfitta subito del 20% di sconto sui pacchetti di lezioni di yoga e regala un'esperienza che potrà cambiare la vita. ????. Contatta Irene Filippeschi al 3928340170 e inizia il tuo viaggio verso il benessere oggi stesso! ????????Q

## **Contatti**

---

**IRENE FILIPPESCHI**

Tel. 3928340170

V. Vico 2, Grosseto, 58100

Nessun orario indicato

---