



Yoga e meditazione

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

A Grosseto, la pratica dello yoga e della meditazione sta conquistando sempre più persone e alla ricerca di equilibrio e serenità. In questo contesto, Yoga Irene Filippeschi si distingue per la sua offerta di corsi e sessioni che uniscono tradizione e innovazione. La sua esperienza, maturata attraverso anni di studio e pratica, incluso un significativo periodo in India, rende i suoi insegnamenti particolarmente preziosi per chi desidera intraprendere o approfondire questo percorso di benessere. L'unicità di Yoga Irene Filippeschi Irene Filippeschi porta nella sua pratica una profonda conoscenza delle diverse discipline yogiche, offrendo: 1 Corsi di Hatha Yoga, ideali per principianti e praticanti di livello intermedio 2 Sessioni di Yin Yoga per il rilassamento profondo e il riequilibrio energetico 3 Lezioni di Ashtanga Yoga per chi cerca una pratica più intensa e dinamica 4 Programmi di meditazione per coltivare la consapevolezza e ridurre lo stress La sua formazione internazionale e la certificazione RYT 600 Yoga Alliance garantiscono standard elevati e un approccio professionale a ogni lezione. Benefici e caratteristiche dei corsi I corsi di yoga e meditazione offerti si adattano a tutte le età e livelli di esperienza. Gli studenti possono aspettarsi di sperimentare numerosi vantaggi, tra cui un miglioramento della flessibilità, della forza e dell'equilibrio psicofisico. La pratica regolare aiuta a ridurre lo stress, aumenta la concentrazione e favorisce un sonno più riposante. Le lezioni si concentrano su: * Posture (asana) per migliorare la forza e la flessibilità * Tecniche di respirazione (pranayama) per aumentare la vitalità * Pratiche di meditazione e per calmare la mente * Esercizi di rilassamento per ridurre tensioni e ansia Ogni sessione è strutturata per offrire un'esperienza completa, che integra movimento, respirazione e consapevolezza. Metodologia e approccio personalizzato L'approccio di Irene Filippeschi si basa sulla convinzione che lo yoga sia accessibile a tutti. Le lezioni sono progettate per adattarsi alle esigenze individuali di ciascun praticante, con particolare attenzione alla corretta esecuzione delle posture e alla sicurezza. Durante le sessioni, viene posta grande enfasi sulla connessione tra corpo e mente, incoraggiando i partecipanti a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé. L'ambiente a

ccogliente e non competitivo permette a ciascuno di progredire al proprio ritmo, scoprendo i benefici dello yoga in modo graduale e sostenibile. Irene integra nelle sue lezioni elementi di filosofia yogica, offrendo spunti di riflessione che arricchiscono la pratica e ne amplificano i benefici nella vita quotidiana. Questo approccio completo mira non solo al benessere fisico, ma anche a quello emotivo e mentale. Scegli Yoga Irene Filippeschi a Grosseto per yoga e meditazione Affidarsi a Yoga Irene Filippeschi significa intraprendere un viaggio di scoperta e trasformazione personale. La sua esperienza, unita alla passione per l'insegnamento, crea un'atmosfera ideale per esplorare i benefici dello yoga e della meditazione. Chi desidera iniziare questo percorso o approfondire la propria pratica può contattare Irene per informazioni sui corsi e gli orari disponibili. L'invito è aperto a tutti coloro che cercano un modo per migliorare la propria qualità di vita, trovare equilibrio e coltivare il benessere interiore, nel cuore della Maremma toscana.

Contatti

IRENE FILIPPESCHI

Tel. 3928340170

V. Vico 2, Grosseto, 58100

Nessun orario indicato
