



La casa rossa

BENESSERE TRA CORPO E MENTE

Un incontro fatto da donne per le donne, dove stare bene e imparare semplici pratiche per la vita di tutti i giorni e stare in armonia tra corpo e mente, perché si sa... noi donne ne facciamo tante e abbiamo bisogno del supporto delle nostre amiche e sorelle.



YOGA VINYASA, MEDITAZIONE, AUTOMASSAGGIO FACCIALE,
CONDIVISIONE, PILATES, CORE, EQUILIBRIO, ANUKALANA YOGA

DOMENICA 26 SETTEMBRE 2021, DALLE ORE 8.30
Bastione delle Maddalene, Verona

MURA
FESTIVAL

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

- 8:30 - 8:50** Arrivo e benvenuto nel cerchio e presentazione della giornata
- 8:50 - 9:00** Centratura e focalizzazione, con **Eleonora Zamboni**
- 9:00 - 10:00** Vinyasa Yoga - Pranayama, importanza respiro, risveglio ed energia con i saluti al sole, con **Karin Cipriani**
- 10:00 - 10:20** Pausa
- 10:20 - 11:10** Automassaggio al viso con tecniche mutuate dal massaggio kobido per scoprire a amare te stessa quando ti guardi allo specchio, con **Elena Castellani**
- 11:20 - 12:15** Pilates quotidiano per la forza: rinforza schiena e core, trova il tuo centro, quello che ti sostiene nella vita di tutti i giorni, con **Silvia Barbieri**
- 12:15 - 12:35** Pausa
- 12:35 - 13:30** Yogavolando - Tecniche di vinyasa anukalana per volare, sentirsi leggere e meditazione finale, con **Eleonora Zamboni**
- 13:30** Condivisione finale nel cerchio e consegna della pergamena e del filo rosso

Durante l'evento saranno a disposizione succhi, acqua, frutta e snacks per le partecipanti.



Siete invitate di indossare una maglietta/top/canotta o indumento rosso. Il colore Rosso è un colore fortemente simbolico del potere femminile ed è un potente attivatore di energia; è simbolo del sangue e dell'energia vitale sia mentale che fisica. L'uso di questo colore aiuta a combattere le energie passive infondendo una straordinaria forza sia psichica e che motoria.

A thick, wavy red line is drawn across the bottom of the page, extending from the left edge to the right edge.

LE TRAINERS



Karin Cipriani

Karin Cipriani è un'insegnante di Yoga certificata di Yoga Alliance e ha iniziato il suo percorso nel 2017 in California, dove ha vissuto per quasi un anno. Tornata in Italia ha lasciato il suo lavoro d'ufficio per dedicarsi completamente allo Yoga e all'insegnamento di questa disciplina millenaria.

La lezione con Karin si concentrerà a risvegliare la silente forza e il dolce coraggio femminile che c'è dentro ognuna di noi. Attraverso il respiro e le asana la pratica ci regalerà un movimento sempre più consapevole del nostro corpo con lo scopo di conoscersi e di amarsi. L'amore verso noi stesse è il primo passo per essere indipendenti, libere e felici. Promotrici di cambiamenti dentro e fuori di noi siamo le uniche in grado di far risplendere la nostra vita e quella degli altri. Quando una donna risplende, tutto il mondo risplende!



Eleonora Zamboni

La mia formazione come insegnante Yoga inizia in Costa Rica immersa nella natura della Kindred Spirits Academy dove ho studiato e praticato Hatha, Vinyasa, Sivananda e Restorative Yoga. Ho conseguito il diploma di secondo livello 500hr presso la scuola Samadhi di Firenze e ho proseguito gli studi come facilitatore tantrico e mindfulness.

Il mio approccio allo yoga e alla meditazione e' integrale (Anukalana Yoga) e nasce dall' esigenza di ascoltare e curare il proprio corpo attraverso una pratica naturale, fluida, morbida, consapevole e profonda che rispetta l'individualità di ognuno e aiuta la realizzazione del proprio potenziale interiore. Una pratica fluida e morbida che rispetta il corpo e apre la mente: attraverso la connessione tra il movimento e il respiro, creeremo una vera e propria danza tra le asana e apriremo lo spazio per una dolce meditazione che ci permetterà di entrare in profondo contatto con la nostra energia femminile.







Silvia Barbieri

Il metodo pilates è un programma di esercizi pensato per allungare e rinforzare i muscoli attraverso il controllo dei movimenti. Il controllo avviene attraverso la POWERHOUSE che comprende tutta una serie di muscoli connessi al tronco: addome, glutei, interno cosce e zona lombare .

Il metodo Pilates si concentra sul movimento controllato della POWERHOUSE lasciando però libertà di movimento alle estremità.

Una volta questo metodo di allenamento si chiamava proprio CONTROLOGY! Il principio che sta alla base infatti è il CONTROLLO, non solo del movimento che deve essere preciso ma anche controllo della mente sul corpo. Come diceva Joseph "è la mente stessa che costruisce il corpo": per questo motivo il pilates è una disciplina volta a raggiungere contemporaneamente il benessere di corpo e mente. È uno degli sport più indicati per le donne soprattutto in menopausa perché è un'attività sportiva a basso impatto ed è quindi adatta a qualsiasi età!

Alla Casa Rossa vedremo insieme quali sono gli esercizi fondamentali per rinforzare il CORE inteso come CENTRO del tuo corpo.

Ed è importantissimo lavorarlo in profondità per donare maggiore stabilità alla colonna vertebrale, proteggendoci da atteggiamenti viziati che a lungo andare possono portare a fastidiose conseguenze , per esempio il così diffuso mal di schiena.

Ti aspetto domenica 26 settembre per IMPARARE AD ATTIVARE IL TUO CENTRO DI STABILITÀ!





Elena Castellani / Manopesca

Manopesca nasce dal mio desiderio di trasmettere a tutte voi la mia passione per la cura della pelle.

Il trattamento Manopesca consiste in un massaggio Lifting al Viso che lavora distendendo la pelle, attenua le rughe, rassoda i muscoli facciali, e riattiva la microcircolazione.

Attraverso le mie mani, eseguo più di 40 manovre differenti per lavorare sul vostro volto e ridisegnare contorni e ripristinare i volumi.

Durante le lezioni di ginnastica facciale, vi svelo alcuni passaggi e movimenti molto semplici ma fondamentali per la vostra skin care quotidiana, affinchè possiate imparare a trattare il vostro viso come solitamente fate con il vostro corpo, attraverso l' attività fisica e concedendovi massaggi modellanti.

Ci dimentichiamo che il viso è il nostro biglietto da visita. Un viso luminoso è il segreto della vera, semplice e naturale Bellezza.



DOVE

Bastione delle Maddalene
Vicolo Madonnina, Verona

QUANDO

Domenica 26 Settembre
dalle 8:30 alle 13:30

PORTA CON TE

- Tappetino
- Coperta
- Un indumento rosso

PREZZO

26 euro

Acquista
il tuo biglietto
su Event Brite



Il biglietto include

- Lezione di Vinyasa Yoga con Karin
- Tecniche di automassaggio al viso mutuate dalla pratica di Massaggio kobido con Elena Castellani
- Lezione di pilates, core ed equilibrio con Silvia Barbieri
- Lezione di Anukalana Yoga, meditazione e focalizzazione con Eleonora
- Snack e drink con gift bag a sorpresa

IN COLLABORAZIONE CON



PER INFORMAZIONI

tel. 045 8303646 | mail info@studioventisette.net