



## **Masterclass sulle posizioni di apertura delle anche - domenica 23 febbraio 10.00 - 12.30**



Questa masterclass è dedicata a chi vuole migliorare la propria pratica delle asana di apertura delle anche e la mobilità delle anche in generale ma anche a chi incorre di frequente in infortuni e risentimenti della muscolatura coinvolta in queste posture e vuole rinforzarla.

Inizieremo con una sequenza specifica di riscaldamento dell'articolazione nel suo complesso e con esercizi mirati di mobilità e flessibilità.

L'obiettivo è quello di fornire degli strumenti utili a chi vuole integrare la propria pratica con una preparazione mirata per riuscire ad affrontare queste importanti e benefiche posizioni sempre al meglio, in sicurezza, con fiducia e leggerezza.

Alla parte iniziale di lavoro specifico, seguirà una pratica completa di Kriya Hatha yoga durante la quale dedicheremo particolare spazio all'esecuzione delle asana di apertura vere e proprie nelle loro varianti di base ma dando anche la possibilità a tutti, secondo il proprio livello, di avvicinarsi a quelle più avanzate, e delle asana che meglio preparano il corpo alle stesse. La pratica si concluderà con un lungo e rigenerante yoga nidra.

Questa masterclass è indicata sia a chi ancora non ha dimestichezza con le posizioni di apertura delle anche e vuole conoscerle meglio sia a chi già le pratica e desidera migliorarne l'esecuzione o provare varianti più avanzate oltre che agli insegnanti che desiderano trovare nuovi spunti e suggerimenti.

La masterclass è aperta a tutti i livelli di pratica ed agli insegnanti per i quali è riconosciuta come formazione continua da Yoga Alliance.

È possibile partecipare sia in presenza che online; ci si può iscrivere direttamente al centro o via mail a [iscrizioni\\_info@kriyayogaashram.com](mailto:iscrizioni_info@kriyayogaashram.com).

Il costo è di 30 Euro per gli iscritti al centro e di 50 Euro, comprensivi di iscrizione e tessera CSEN, per tutti gli altri