

SUP YOGA

Magliaso

“Quando la concentrazione
incontra l'equilibrio”



È fondamentale portare l'attenzione sul respiro, vivere il qui e ora lasciandosi tranquillizzare e calmare dal movimento delle onde, diventando un tutt'uno con la natura.



Yoga on Stand Up Paddle (SUP)

Il SUP Yoga è per chi desidera provare qualcosa di nuovo. Questo stile di yoga dolce è adatto a chiunque sia in grado di stare in piedi e di inginocchiarsi sul SUP senza difficoltà, e che, naturalmente, sappia nuotare. Se si ondeggia sulla propria tavola, circondati da anatre e cigni, baciati dal sole e accarezzati dal vento, ci si riesce a rilassare in modo consapevole. Un'ora di SUP yoga è come un'ora di vacanza che però rafforza allo stesso tempo la muscolatura profonda. Contrastiamo il movimento dell'acqua sotto la tavola con posizioni di vari gradi di difficoltà, il che rende il SUP Yoga adatto sia a principianti che a persone molto allenate. E quando si cade o scivola niente panico: l'acqua attutisce eventuali cadute. Hai voglia di provare questo entusiasmante sport? Thiva e Cristina ti aspettano domenica mattina alle 8.45h al Lido di Magliaso (uscita alle 9h). La partecipazione è di Fr. 30.- per una lezione di 90 minuti. Iscrizione su 078 896 16 74 oppure 079 785 45 11