

YOGAndo Studio

Associazione Sportiva Dilettantistica e di Promozione Sociale

DIVENTA SOCIO - SCOPRI le nostre ATTIVITA'

L'Associazione al fine di stimolare un maggiore BENESSERE psico-fisico ed un migliore EQUILIBRIO CORPO/MENTE a favore dei propri Soci, che ne condividono le finalità, propone lo studio delle seguenti discipline :

- YOGA Metodo IYENGAR®

- AntiGRAVITY®

- PILATES MATWORK



YOGAndo Studio A.S.D. e A.P.S.

Associazione
affiliata

info@yogando.it • www.yogando.it • cel. 333.3703799

Via Sant'Ambrogio, 28 - 10139 Torino - CF 97686500014

L'Associazione Sportiva Dilettantistica

YOGAndo Studio

*è attiva sul territorio torinese **dal 2007***

*in questi anni ha partecipato ad alcune importanti
Manifestazioni*

*quali le Celebrazioni per il **150° dell'Unità d'Italia**
esibendosi sul Palco in **P.zza San Carlo***

*ha, inoltre, ricevuto dalle mani dell'**Assessore allo Sport**
(Dott. Stefano **Gallo**)*

*l'Attestato di ringraziamento per la partecipazione alla
Manifestazione "**Lo Sport scende in Piazza**"*

*tenutasi in **P.zza Castello** il 12 e 13 settembre **2015**
per **TORINO - Capitale Europea dello Sport.***

***L'Associazione** ha inoltre, partecipato al **Film**
“Aspirante vedovo”
con Luciana **Littizzetto** e Fabio **De Luigi***

La nostra **Associazione** è regolarmente iscritta al
CONI. 

L'INGRESSO è RISERVATO ai SOCI

YOGA Metodo IYENGAR®



Le caratteristiche di questo **Metodo** sono:

- particolare cura nell'**ALLINEAMENTO** del corpo
 - **ISTRUZIONI DETTAGLIATE**
 - **SEQUENZE** attentamente studiate
- innovativo utilizzo di **ATTREZZI** per consentire a tutti di raggiungere e mantenere le posizioni, rendendo così il **lavoro più efficace**.

Attraverso la **PRECISIONE** con cui vengono eseguiti gli “asana” (posizioni dello Yoga) viene **ripristinata una CORRETTA POSTURA**, mantenendo così l’intero organismo in condizioni ottimali e consentendo all’individuo di fare una esperienza in cui corpo mente ed anima si armonizzano.

Ciò che distingue il **Metodo IYENGAR** da altri stili di YOGA è la **RIGOROSA PROGRESSIONE** Metodica nello **studio** e nell'**esecuzione** degli ASANA/posizioni.

Tale pratica assume un posto di rilevanza per la sua **EFFICACIA TERAPEUTICA**, infatti la **CORRETTA esecuzione** delle POSIZIONI migliora la **funzionalità dell'organismo** aiutandolo a **purificarsi**, a **combattere le malattie** e a **prevenirle**.

Su un livello più profondo gli asana hanno un enorme **potere di trasformazione** sulla totalità dell'individuo modificandone **L'ATTITUDINE MENTALE**.

Nei suoi insegnamenti BKS Iyengar sottolinea l'importanza di una **PRATICA CORRETTA**.
L'ALLINEAMENTO POSTURALE, la **SEQUENZIALITA'** e la **DURATA** degli Asana (posizioni) è **ESSENZIALE** perché queste possano **AGIRE a LIVELLO PROFONDO**.

Per rendere lo **YOGA ACCESSIBILE A TUTTI**, indipendentemente dallo stato e dall'abilità fisica e mentale, **BKS Iyengar** ha introdotto l'utilizzo di **ATTREZZI**, corde, blocchi, cinture, cuscini, sedie etc. Il loro uso fornisce **supporto** e consente **I'ACCURATA ESECUZIONE** delle posizioni per trarne **massimo BENEFICIO**.

Le **SCUOLE** di **YOGA IYENGAR** sono facilmente distinguibili dalla moltitudine di altri Centri in quanto devono avere almeno una **PARETE ATTREZZATA** con **CORDE** e soprattutto **INSEGNANTI CERTIFICATI (DIPLOMA triennale** recante la **firma** di **Bks Iyengar**).

E' molto difficile, se non impossibile, che un insegnante di YOGA Iyengar insegni in un luogo diverso (Palestra, Centro Sportivo, Studio Medico, Associazioni di vario genere)

AntiGRAVITY®



Il Metodo è semplice, **sicuro** e **divertente**, **non c'è alcun pericolo**.

I BENEFICI dell'ANTIGRAVITY :

- **Decompressione discale e miglioramento del MAL DI SCHIENA**
- **Maggior IDRATAZIONE** dei DISCHI INTERVERTEBRALI
- **Distensione del sistema nervoso**, viene creato spazio ed allungamento dei nervi
- Miglioramento della **circolazione sanguigna** e linfatica (riduzione di vene varicose e cellulite)
- Maggiore **ossigenazione** dei tessuti e del cervello
- **Rafforzamento** della muscolatura di sostegno "core"
- Stimolazione al maggior rilascio degli **ormoni della felicità**
- Aumento della **risposta propriocettiva** e della consapevolezza cinestetica

Per maggiori dettagli vedi sito : www.antigravitytorino.it

Poichè l'**ANTIGRAVITY** si fonda PRINCIPALMENTE sulle posizioni dello **YOGA**, per la VOSTRA **SICUREZZA**, affidatevi **SOLO** ad **INSEGNANTI di YOGA DIPLOMATI** preferibilmente secondo il famoso **Metodo IYENGAR** CERTIFICATI Ufficialmente e soprattutto di COMPROVATA e PLURIENNALE ESPERIENZA !

Christopher Harrison (ideatore dell'AntiGravity) si è ispirato al Metodo IYENGAR, l'**UNICO** stile di Yoga con attrezzi, tra cui le **CORDE**, che consente l'esecuzione delle posizioni (ASANA) anche IN SOSPENSIONE. Inoltre il **Metodo IYENGAR** garantisce una **FORMAZIONE** di altissimo livello (6 ANNI di Studio) professionalità e **SICUREZZA**.



Con grande entusiasmo per **PRIMI** abbiamo portato l'**ANTIGRAVITY** a **TORINO** nel **2013**, poichè, grazie alla lunga esperienza di insegnamento nello **YOGA**, ne abbiamo da subito riconosciuto gli innumerevoli **BENEFICI** per la **COLONNA VERTEBRALE**.

Risultiamo, inoltre, anche tra i **PRIMI insegnanti al MONDO**, proprio perchè si tratta di una **NOVITA' ASSOLUTA** che sta piano diffondendosi

PILATES MatWork



Il **Metodo Pilates** si basa su movimenti regolari e di massima **PRECISIONE** in cui viene migliorato il ritmo respiratorio ed in cui vengono **rinforzati i muscoli**, allungandoli, evitando così la massa eccedente che l'allenamento convenzionale tende a sviluppare.

Ritroverai un miglior allineamento della colonna vertebrale, **rinforzando i MUSCOLI POSTURALI profondi del tronco**, essenziali per alleviare il mal di schiena, oltre a **TONIFICARE tutta la MUSCOLATURA ADDOMINALE, i GLUTEI e i FIANCHI, le BRACCIA e le GAMBE.**

Joseph Pilates diceva: "In 10 sedute ti senti meglio, in 20 sedute migliori il tuo aspetto fisico, in **30** sedute avrai un **corpo completamente nuovo...**"

Il nome che Joseph **Pilates** diede in origine al suo metodo era "**Contrology**".

Il controllo o **Attenzione Focalizzata** è un elemento importante in tutto ciò che facciamo, in particolar modo sul tappetino da Pilates.

Mentre si esegue l'esercizio, il controllo dei muscoli, della posizione e della velocità ci permette di ottenere i **risultati sperati senza rischi**.



Questa regola non si applica solo agli esercizi stessi, ma anche al passaggio tra l'uno e l'altro.

Acquisendo controllo sul corpo abituerete i vostri **muscoli** a mantenersi **allungati** e **solidi** per tutta la durata del movimento, riducendo così le contrazioni muscolari.

Concentrandosi sul controllo costringerete inoltre il vostro corpo a mettere in funzione **muscoli** minori "**di sostegno**", chiamati muscoli **sinergici**, che coadiuvano i movimenti degli altri muscoli. I muscoli sinergici sono essenziali per sviluppare la **coordinazione e l'equilibrio**.

YOGAndo Studio
Associazione Sportiva Dilettantistica
e di Promozione Sociale

**DOCUMENTI
NECESSARI**

Per poter frequentare l'Associazione è indispensabile:

- diventare SOCI

***compiando la domanda di affiliazione e
versando la QUOTA ASSOCIATIVA***

E se oltre a partecipare alla VITA ASSOCIAТИVA, che propone serate a tema ad INGRESSO GRATUITO per i Soci, Manifestazioni Sportive, Cene Sociali, ecc ...

Il Socio è interessato anche a FREQUENTARE i CORSI da noi proposti deve

OBBLIGATORIAMENTE portare :

- il CERTIFICATO MEDICO

*per garantire la COPERTURA ASSICURATIVA ed in
rispetto della Normativa Vigente, ricordandosi di
RINNOVARLO a SCADENZA, pena l'esclusione dalla
partecipazione delle lezioni e dei Corsi !!!*

L'Associazione si avvale di Istruttori Sportivi altamente qualificati, con Certificazioni Nazionali ed Internazionali e di comprovata e pluriennale esperienza.

Per la pratica è sufficiente indossare abbigliamento comodo, che lasci ampia libertà di movimento (ad esempio : una t-shirt ed un pantalone di una tuta).

Si lavorerà preferibilmente con i PIEDI SCALZI, lo Studio è tutto in parquet di legno naturale.

Tutto l'occorrente per la lezione è messo a disposizione GRATUITAMENTE dall'Associazione.

Nel caso si fosse interessati a diventare nostro **Socio** ed a frequentare le attività da noi proposte, è necessario **affiliarsi** versando la **QUOTA ASSOCIATIVA** e inoltre, versare la **QUOTA CONTRIBUTO** per lo svolgimento delle attività istituzionali

*I pagamenti per le affiliazioni possono avvenire direttamente in Sede esclusivamente tramite **CONTANTE** o **ASSEGNO**
(NON abbiamo il BANCOMAT)*

*è inoltre, possibile pagare per mezzo di **BONIFICO** intestandolo a:*

YOGAndo Studio A.S.D.P.S

Associazione Sportiva Dilettantistica e di Promozione Sociale

Via Sant'Ambrogio 28 - 10139 TORINO

C.F.: **97686500014**

CODICE IBAN:IT38S0200801110000100031241

ORARIO suddiviso per **DISCIPLINA**

- YOGA Metodo IYENGAR

LUNEDI h 13.00 - 14.15 e h 19.15 - 20.30

MARTEDÌ h 18.00 - 19.15

MERCOLEDÌ h 9.30 - 10.45 e h 20.30 - 21.45

GIOVEDÌ h 18.15 - 19.30

VENERDI h 17.00 - 18.00 - Lezione Individuale

SABATO h 13.30 - 14.30 - Lezione Individuale

- ANTIGRAVITY

LUNEDI h 20.40 - 21.40

MARTEDÌ h 19.30 - 20.30 e h 20.30 - 21.30

MERCOLEDÌ h 18.20 - 19.20

GIOVEDÌ h 19.40 - 20.40 e h 20.40 - 21.40

VENERDI h 19.20 - 20.20

SABATO h 11.10 - 12.10 e h 12.10 - 13.10

- ANTIGRAVITY PRINCIPIANTI

LUNEDI h 9.30 - 10.30 e h 17.00 - 18.00

MARTEDÌ h 15.10 - 16.10

MERCOLEDÌ h 13.10-14.10 e h 19.20 - 20.20

GIOVEDÌ h 10.10 - 11.10 e h 15.30 - 16.30

VENERDI h 9.30 - 10.30 - Lezione Individuale

SABATO h 14.10 - 15.10 e h 15.10 - 16.10

- PILATES

LUNEDI h 18.10 - 19.10

MARTEDÌ h 10.00 - 11.00 - Lezione Individuale

MERCOLEDÌ h 17.10 - 18.10 - Lezione Individuale

VENERDI h 13.30 - 14.30 e h 18.15 - 19.15

SABATO h 10.00 - 11.00

MAPPA

**L'Associazione YOGAndo Studio
AsdPs si trova a TORINO
in Via Sant'Ambrogio 28**



Fermata METRO: MONTEGRAPPA M

Siamo su Facebook ...
Pagine --> YOGAndo
---> AntiGravity Torino



YOGAndo Studio Asd

Associazione Sportiva Dilettantistica e di Promozione Sociale

Via Sant'Ambrogio 28 - TORINO

www.yogando.it **info@yogando.it**

Telefono: 333.3703799