

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 **ACS**

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 **L'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'ANTI GRAVITY :

- **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 pian
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

***COMPILANDO LA DOMANDA DI AFFILIAZIONE e
versando la QUOTA ASSOCIATIVA***

E se oltre a partecipare alla VITA ASSOCIATIVA, 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

MARTEDI h **18.00** - 19.15

MERCOLEDI h **9.30** - 10.45 e h **20.30** - 21.45

GIOVEDI 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

MARTEDI h **19.30** - 20.30 e h **20.30** - 21.30

MERCOLEDI h **18.20** - 19.20

GIOVEDI 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

MARTEDI h **15.10** - 16.10

MERCOLEDI h **13.10**-14.10 e h **19.20** - 20.20

GIOVEDI 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

MARTEDI h **10.00** - 11.00 - Lezione Individuale

MERCOLEDI 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 

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