



L'arte della cura
Nicola Skop

Yoga lezioni individuali o (1:1)

Luogo: A Castelmola o via ZOOM online livestream

Insegnate: Nicola Skop, 22 anni di esperienza in Europa, Stati Uniti e Asia come terapeuta yoga e insegnante yoga, meditazione e alimentazione ayurvedica

Informazioni e registrazione: 351 561 6209 (whatsapp)

Perché scegliere le lezioni individuali di Yoga

Flessibilità di orario

Le lezioni individuali hanno il vantaggio di essere estremamente **flessibili** dal punto di vista dell'**orario** e del **giorno** in cui si decide di praticare.

Lezioni totalmente personalizzate

Le lezioni individuali sono **personalizzate** in base alle **necessità** dell'allievo e tenendo in considerazione soprattutto **problematiche** di salute. La metodologia d'insegnamento centrata sull'individuo si basa su una valutazione iniziale e sul suo progresso nel tempo. Secondo questo approccio, sono di fondamentale importanza le routine pratiche personalizzate e in evoluzione periodica.

Benefici della pratica di yoga a livello mentale

Grazie agli esercizi dello yoga si sviluppano forza di volontà e concentrazione. Con la pratica regolare, l'equilibrio e la vitalità divengono condizioni naturali della mente e si è in grado di affrontare ansie e sofferenze con più serenità e senza esserne troppo disturbati.

Benefici della pratica di yoga a livello fisico

Fisicamente, quando si pratica yoga, vi è un'azione e una regolazione del sistema endocrino il quale è responsabile della secrezione di ormoni nel corpo. Attraverso la regolazione, tutte le ghiandole secernono la corretta quantità di ormoni e questo ha ripercussione sul nostro benessere fisico e mentale. I muscoli, le ossa, il sistema nervoso e tutti gli altri sistemi sono coordinati così da aiutarsi l'uno con l'altro.

Attraverso le posizioni di yoga (asana) il corpo diviene flessibile e in grado di adattarsi facilmente ai cambiamenti ambientali. Il sistema nervoso viene portato ad uno stato di equilibrio, così che tutti gli organi da esso controllati, possano funzionare al meglio.