



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΟΛΜΕ

Δωρεάν Μαθήματα yogalates (yoga-pilates)

Η yogalates είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα εκγύμνασης, που συνδυάζει ιδανικά τις πρακτικές **yoga** και **Pilates**.

Η yoga ενισχύει τη δύναμη, την αντοχή, την ευλυγισία, την ισορροπία και την πνευματική διαύγεια. Μέσα από την ανάπτυξη της συνειδητής επίγνωσης της δύναμης του σώματος, του μυαλού και της αναπνοής είναι βαθιά χαλαρωτική ενώ παράλληλα βελτιώνει την υγεία και τη φυσική κατάσταση.

Η yogalates είναι μια συνεχώς εξελισσόμενη μέθοδος, για την οποία ο κάθε ασκούμενος είναι μοναδικός. Τα άτομα ενθαρρύνονται να εργαστούν στο ρυθμό και το επίπεδο τους. Το μάθημα yogalates περιλαμβάνει ασκήσεις και στάσεις (asana) που καλλιεργούν τη δύναμη, την αντοχή, τη σταθερότητα και την ευκαμψία με ιδιαίτερη έμφαση στον "πυρήνα" του σώματος. Η σπονδυλική στήλη «θωρακίζεται» μυικά, ώστε να συμβάλλει στη σωστή στάση του σώματος και στην καλύτερη αναπνοή.

Η yogalates είναι κατάλληλη για όλες τις ηλικίες, ασφαλής και προσβάσιμη, ιδανική για πάσχοντες από πόνους στην πλάτη και τον αυχένα, για όσους εμφανίζουν μυικές ανισορροπίες και είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τις γυναίκες μετά τον τοκετό.



Α' συνάντηση Τρίτη 3 Δεκεμβρίου,

Ερμού και Κορνάρου 2, Σύνταγμα, 18.00 μ.μ.