



corso di Yoga online

📍 Mappa

□



Sono Irene Filippeschi, insegnante appassionata di yoga con una profonda

connessione con la pratica e un amore per la condivisione di questa disciplina con gli altri. Ho conosciuto yoga e i suoi benefici durante il mio primo viaggio in Asia, una decina di anni fa. Da quel momento yoga si inserisce nella mia vita in modo profondo tramite un percorso graduale. Ho studiato e praticato yoga con diversi maestri e tramite una scuola di formazione per insegnanti mi sono graduata RYT 600 Yoga Alliance riconosciuta a livello internazionale. (Hatha Yoga, Ashtanga Vinyasa, Yin Yoga, e meditazione e Yoga Mindfulness per bambini) A 32 anni, ho percorso un viaggio di scoperta e apprendimento in India, il cuore pulsante dello yoga, dove ho continuato a studiare e approfondire la pratica yoga, meditazione e pranayama. Mi piace continuare ad approfondire e ampliare la conoscenza di questa pratica millenaria, ed essere uno strumento per gli altri. YOGA Yoga è una disciplina tanto antica quanto attuale. I percorsi proposti ci permettono di conoscere e riconoscere il nostro corpo, riattivare la nostra energia vitale, liberarci dai condizionamenti esterni. I corsi sono di yoga tradizionale: asana, pranayama, mudra, bandha, meditazione BENEFICI Attraverso il processo yoga calmiamo e purifichiamo la mente eliminando gradualmente le tensioni. Risveglia e tonifica il corpo con posizioni e sequenze concepite per aumentare forza, flessibilità, controllo della respirazione ed equilibrio psicofisico. Yoga è lavorare per migliorarsi: si sperimenta serenità, pace, flessibilità, forza, equilibrio tonifica e snellisce il corpo aumenta la concentrazione riduce lo stress migliora la memoria e la capacità di apprendimento corpo e mente si rilassano Disintossica l'organismo Migliora l'equilibrio psicofisico Migliora la postura Migliora il sistema cardiocircolatorio Le lezioni sono rivolte a tutti i livelli: yoga è per tutti, per farlo basta avere un corpo e una mente. Quello che conta non è toccarsi la punta dei piedi ma trovare un punto di equilibrio comodo e stabile. Sperimenta lo stile più adatto a te: HATHA YOGA Le lezioni di Hatha Yoga sono caratterizzate da una pratica graduale, con posizioni eseguite con ritmi lenti e movimenti morbidi, per aumentare di intensità man mano che i praticanti salgono di livello. Per chi non ha mai praticato yoga, Hatha Yoga può essere un buon inizio. Lavora sulla respirazione, aumenta la vitalità e la concentrazione. E' il tipo di yoga che si avvicina di più alla tradizione, il più antico. Il termine Hatha, rappresenta le due polarità opposte "Ha" (energia solare) e "Tha" (energia lunare) che si esprimono in ognuno di noi. L'intento di Hatha Yoga è quello di equilibrare e armonizzare queste due energie complementari. YIN YOGA E' caratterizzato da un ritmo lento e caldo. Yin è l'energia femminile Le posizioni si tengono per diversi minuti. Calma le emozioni, stimola l'energia vitale dei meridiani e degli organi e prepara la mente e il corpo per la meditazione. Adatto ad ogni età e ad ogni livello di pratica. Rilassa tutta la muscolatura ed elimina gli accumuli, ristabilizzando lo scorrere dell'energia nell'intero organismo. È uno yoga calmo col ritmo lento. ASHTANGA YOGA In Ashtanga ogni movimento è collegato ad un respiro. Posizioni eseguite in ordine esatto, senza sosta. Questo tipo di yoga è perfetto per chi ha già una conoscenza della pratica e vuole lavorare sul ritmo e sulla resistenza, migliorare l'attività cardio, ma senza tralasciare la mente. L'Ashtanga Yoga richiede molta disciplina ed è un tipo di yoga molto impegnativo.

✓ Descrizione

Il corso yoga online rappresenta l'evoluzione naturale di una disciplina millenaria che si adatta alle esigenze contemporanee. A Grosseto, l'insegnante Irene Filippeschi ha sviluppato un metodo didattico che combina tradizione e innovazione, rendendo la pratica yoga accessibile a tutti attraverso la modalità virtuale. La sua formazione approfondita e l'esperienza diretta in India si traducono in lezioni strutturate che mantengono l'autenticità degli insegnamenti tradizionali. L'esperienza e la Formazione al Servizio del Benessere Irene Filippeschi ha conseguito la certificazione internazionale RYT 600 Yoga Alliance, frutto di un percorso intensivo di studio e pratica. Il suo viaggio nel mondo dello yoga, iniziato durante un'esperienza in Asia, si è arricchito attraverso l'apprendimento da diversi maestri e l'immersione nella cultura yogica indiana. La sua formazione comprende: * Hatha Yoga per il radicamento e l'equilibrio * Ashtanga Vinyasa per forza e dinamismo * Yin Yoga per il rilassamento profondo * Meditazione e tecniche di mindfulness * Yoga specifico per bambini e principianti Le Caratteristiche Distintive delle Lezioni Online Il formato digitale delle lezioni non compromette la qualità dell'insegnamento, ma offre invece vantaggi significativi. Le sessioni si svolgono seguendo una metodologia strutturata: - Valutazione approfondita delle necessità e degli obiettivi personali - Creazione di un piano di pratica personalizzato - Monitoraggio costante dei progressi attraverso feedback regolari - Adattamento progressivo dell'intensità degli esercizi - Supporto tecnico e pratico durante tutto il percorso La pratica online permette di sviluppare disciplina e costanza, eliminando le barriere logistiche e temporali che spesso ostacolano la partecipazione alle lezioni in presenza. Ogni studente può progredire secondo il proprio ritmo, beneficiando della flessibilità degli orari e della comodità di praticare in un ambiente familiare. La Metodologia di Insegnamento Personalizzata L'approccio didattico si fonda su quattro pilastri fondamentali: la pratica fisica delle asana, il controllo del respiro attraverso il pranayama, l'utilizzo consapevole dei mudra e l'integrazione della meditazione. Questa metodologia completa favorisce: 1 Il miglioramento della postura e della flessibilità 2 La riduzione dello stress e dell'

ansia 3 Il potenziamento della concentrazione
e 4 Il rafforzamento del sistema immunitario
5 L'incremento dell'energia vitale Le lezioni sono strutturate per accogliere praticanti di ogni livello, dai principianti assoluti agli studenti più avanzati. La progressione graduale degli esercizi assicura uno sviluppo armonico delle capacità fisiche e mentali, prevenendo il rischio di infortuni e garantendo risultati duraturi. Trasforma la Tua Pratica Yoga con Irene a Grosseto Il corso yoga online rappresenta un'opportunità unica per intraprendere un viaggio di scoperta e trasformazione personale. La pratica regolare sotto la guida esperta di Irene Filippeschi permette di sperimentare i benefici profondi dello yoga, integrandoli naturalmente nella vita quotidiana. Per iniziare questo percorso di crescita e ricevere informazioni dettagliate sui programmi disponibili, è possibile mettersi in contatto con Irene, che saprà ascoltare le tue esigenze e guidarti verso il percorso più adatto alle tue aspirazioni e al tuo livello di preparazione.

Contatti

IRENE FILIPPESCHI

Tel. 3928340170

V. Vico 2, Grosseto, 58100

Nessun orario indicato
