

Postural Yoga Therapy

Imparare a stare meglio con gli insegnamenti dello Yoga e della ginnastica posturale. Il programma di allenamento ideato da Boris Bazzani e Luciana Gorga equivale a una preziosa terapia di benessere

Il fine ultimo del Postural Yoga Therapy è quello di correggere asimmetrie e squilibri corporei, aiutandosi con gli esercizi, la respirazione, il mantenimento delle posizioni, la concentrazione. Il connubio tra ginnastica posturale e Hatha Yoga consente di lavorare in modo armonioso, adottando principi che hanno riscosso successo già in ambito riabilitativo e fisioterapico. I vari gruppi muscolari, stimolati in modo concreto e competente, recuperano un assetto bilanciato e una fisionomia corretta. Attraverso numerosi protocolli di allenamento, rivolti a target con problematiche e preparazioni fisiche differenti, si possono curare svariate sindromi e patologie.

La struttura delle lezioni

Il metodo di allenamento chiamato Postural Yoga Therapy nasce da un'idea di Boris Bazzani e Luciana Gorga, personal trainer ed esperti di Yoga. La loro esperienza li ha indotti a mettere insieme gli insegnamenti secolari dello



Yoga e quelli della ginnastica posturale moderna, per creare un programma completo e adatto sia ai professionisti del settore che alle persone interessate ad allenarsi a casa da sole.

Le lezioni di gruppo, suddivise in 2/3 incontri settimanali, sono articolate in 7 livelli di intensità, durano 60 o 90 minuti ciascuna e si strutturano in riscaldamento, fase centrale e rilassamento. Durante il primo mese gli allievi impiegano dei piccoli attrezzi, mentre già a partire dal secondo si iniziano ad impostare le varie asana; nelle lezioni finali queste ultime vengono legate per comporre delle sequenze fluide e dinamiche. Forza ed equilibrio sono i capisaldi dei corsi, che gli alunni devono imparare a gestire e dosare con assoluta padronanza. Sono previste anche lezioni individuali, per personal trainer e terapisti della riabilitazione.

Insegnare il Postural Yoga Therapy

Per cominciare a insegnare il PYT è necessaria la partecipazione a un corso di formazione introduttivo di due giorni, durante il quale si esamineranno i principi base e le impostazioni delle lezioni attraverso esercitazioni teoriche e pratiche. Sottoscrivendo un abbonamento e/o acquistando un prodotto singolo, sul sito ufficiale del programma di allenamento, www.posturalyogatherapy.com, sarà possibile acquisire video delle lezioni, filmati, manuali esplicativi, sedute personalizzate e tenersi in aggiornamento costante.

Per informazioni:

E-mail: roma@fbiteam

www.posturalyogatherapy.com

Data prossimo corso

13/14 Marzo Milano Marittima

