

# FIT-YOGA

## PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

Ci sono tante scuole diverse che presentano lo Yoga in modi differenti a seconda della specifica tradizione a cui fanno capo. Nella sua essenza lo Yoga è universale e le sue posture sono un riflesso del ventaglio straordinariamente vasto delle possibilità di movimento, equilibrio e quiete che ha il corpo umano. Con il Fit-Yoga noi uniamo al movimento fisico il movimento mentale. Il segreto è racchiuso nell'eseguire i movimenti delle diverse sequenze ascoltando, attraverso il respiro, il proprio corpo, le proprie emozioni e le sensazioni che emergono dal movimento stesso. Il Fit-Yoga ci aiuta non solo a rafforzare e rendere elastico il nostro apparato scheletrico-muscolare, ma anche a ridurre lo stress attraverso la pratica della consapevolezza.

Ogni sessione è strutturata in tre parti: la prima fase è caratterizzata da esercizi di respirazione abbinati a movimenti lenti. Coordinando respiro, movimento e corpo si entra in sintonia con il proprio bioritmo; nella fase centrale vengono svolte sequenze di movimenti abbinati al respiro e legate l'una all'altra con fluidità. Ogni sequenza è formata da esercizi di stretching, di tonificazione muscolare, esercizi isometrici, di equilibrio, posturali e posizioni Yoga. La fase finale è caratterizzata da attimi di rilassamento e meditazione.



## ANTONIETTA MAIMONE

Insegnante di fitness dal 1990 e istruttrice di aerobica di secondo livello specializzata nei corsi di Step, Zumba, Fit-boxe, Ginnastica Posturale, Pilates e Yoga grazie ai numerosi corsi di formazione e di aggiornamento presso il Centro Studi La Torre, l'associazione Wellness Sportime e la Reebok University. Ha collaborato con nomi noti nel campo del fitness e del benessere come Max Masotti, Laura Cristina, Paolo Evangelista e Giuseppe Orizzonte. Ha frequentato un corso di Kinesiterapia e un seminario pratico del metodo Feldenkrais con Paul Rubin approfondendo le sue conoscenze nel campo della ginnastica riabilitativa che applica quotidianamente nei suoi corsi.

Istruttrice e co-titolare fino al 2006 della palestra DimensioneSport di Borgaretto (Beinasco), si è occupata dei corsi di Fit-Yoga, Aerobica, Step, Fit-boxe e Kardio Kombat. Ha lavorato anche nella palestra FitnessFirst di Torino e a partire dal 2007 lavora con l'associazione Sportidea occupandosi dei corsi di Fit-Yoga, Osteo-Gym, Fit-ball e di Ginnastica per la terza età. Ha curato e ideato

progetti presso la Cascina Roccafranca come *Orientarsi verso il benessere*, *Movimento è vita*, *Sensi, olii essenziali e spirito del suono*, *Benessere totale con la meditazione* e *I cinque tibetani*.

## MATERIALI FORNITI

Tappetini, pesetti, elastici, fitball e step.

## COSA PORTARE

Abbigliamento comodo, asciugamano e scarpe da ginnastica pulite o calze antiscivolo.

## ALTRE INFORMAZIONI

Prima di iscriversi è possibile partecipare a una lezione di prova per ogni attività.