

ESTILOS DAS AULAS E HORÁRIOS 2017

••SHAKTI NAAM YOGA

Conhecida como Yoga da Imortalidade, Shakti Naam é uma prática formatada especialmente para nutrir a saúde, revigorar o corpo e expandir a capacidade mental e energética, colocando o praticante em contato com seu poder divino; a prática libera sabedoria do corpo para expressar o modelo ideal no DNA. Os exercícios de Shakti Naam trabalham o vasto sistema de meridianos (canais de energia no corpo), com o uso do som (naam), da vibração, que vivifica as posturas que são projetadas para retardar o processo de envelhecimento, fortalecer o sistema imunológico e remover completamente o estresse. Uma aula diversificada com posturas revigorantes em pé, técnicas de respiração profundas e rejuvenescedoras, desintoxicação, vitalidade e força.

•••Quando praticar: 2as 20:15*; 3as 19:30 e 5as 19:30*; 6as 12:15

*shakti naam yoga power(veja descrição abaixo)

••VINYASA FLOW

Vinyasa Flow é uma prática de yoga dinâmica e diversificada, na qual a partir da respiração se constroem sequências de posturas de forma fluída, fazendo que a passagem de uma pose para outra pareça uma dança. Oferece ao praticante uma aula de respiração vigorosa, movimento, postura e alongamento. Ideal para quem gosta de desafio e deseja ganhar força, melhorar alinhamento e flexibilidade.

•••Quando praticar: 3as 12:15 e 18:30; 4as 12:15 e 19:00, 5as 12:15 e 18:30, 6as 7:00

••HATHA VINYASA

Prática intensa, vigorosa e dinâmica, posturas de força e técnicas estimulantes. Respirações profundas que geram calor corporal promovendo transpiração que desintoxica o corpo e ajuda a manter os músculos e articulações aquecidos, proporcionando ao praticante ganho de força e flexibilidade e estado de tranquilidade mental e bem-estar.

•••Quando praticar: 2as 19:00, 3a 18:30*

*(mesclado com Vinyasa Flow)

••NAAM YOGA SOUL

Uma prática suave, mas poderosa para renovar seu espírito e mergulhar no poder do Naam (som sagrado), da respiração e energia vital, shakti. A aula combina as técnicas Naam Yoga e Shakti Naam com Sabedoria Divina Espiritual proporcionando ao praticante o despertar para o verdadeiro potencial para os dons e talentos que possam estar adormecidos.

•••Quando praticar: 2as 12:15, 3as 19:30*

*(mesclado com Shakti Naam)

●●SKAKTI POWER

Os exercícios de Shakti Power são programados para fortalecer o sistema imunológico e nervoso. Uma aula intensa com posturas em pé, técnicas de respiração profundas, desintoxicação, vitalidade e força. A prática contínua Shakti Power auxilia no ganho de força, equilíbrio emocional, rejuvenescimento e perda de peso.

●●●Quando praticar: 2as 20:15, 5as 19:30

●●BASES DO YOGA

Uma aula de yoga para todos! Aprenda os fundamentos do alinhamento postural e técnicas de respiração com as modificações e adaptações necessárias para encorajar a prática com segurança. Acessível e benéfica para todos é recomendada para alunos iniciantes ou aqueles que buscam uma prática mais suave, mas com muita intenção e dinâmica no alinhamento e execução dos asanas (posturas) e todos os benefícios da prática com ou sem o uso dos props para melhor execução e ajustes. Indicada a todos que buscam integrar alívio do stress e fortalecimento corporal completo.

●●●Quando praticar: 3as e 5as 7:15, 4as 20:15 e nas 6as 12:15*

*(mesclado com shakti naam vinyasa)

●●YOGA GESTANTES

Aulas para ajudar cada mulher na jornada da preparação do pre parto ao nascimento e a nova realidade da vida pós natal.

Nesse período de profunda transformação, a prática do Yoga e da Meditação é uma ferramenta preciosa para a mulher acolher tanta novidade no corpo e na mente com serenidade. O yoga ajuda a gestante a se conscientizar do milagre da criação que está ocorrendo dentro e através do seu corpo, de maneira que possa prover e receber seu bebê em um espírito de amor e comemoração.

●●●Quando praticar: 4as 18:00



Espiritualize Seu Exercício e Exercite Seu Espírito

Naam Yoga São Paulo

Rua Helena 280 - Cobertura – Tel: 11 98122-6899 | 3841-9016

www.naamyogasp.com | naamyogasp@gmail.com