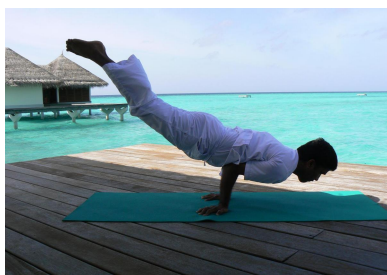


## YOGA al Cristal Palace con il maestro indiano Ashok



Yoga Kalanidhi: Yogi Ashok è nel campo dello Yoga e del wellness olistico da 23 anni. Ashok viene da una famiglia indiana di praticanti Yoga. Frequenta regolarmente e si esibisce in seminari Yoga e centri spirituali in India.

Dal 2003 frequenta sessioni spirituali e di sadhana con diversi maestri del settore. Ashok Vi presenterà lo Yoga di coppia, lo Enlightenment Yoga (Yoga illuminante), lo Yoga terapia, la meditazione Pranayama e differenti pacchetti olistici.

Ashok è stato insignito del "Premio Yoga Kalanidhi" assegnato dalla "Associazione Yoga India del Sud".

### I benefici dello Yoga:

- Migliora la circolazione vitale per il corretto funzionamento del corpo.
- Nutre, stimola e mantiene l'equilibrio vitale delle ghiandole endocrinali che governano la crescita e lo sviluppo.
- Aiuta a stabilire un regolare ciclo mestruale per le donne.
- Migliora le funzioni quali digestione e respirazione così da avere maggiore energia disponibile per la crescita.
- Aumenta l'afflusso di sangue pulito al cervello così da incrementare la capacità cerebrale.
- Rinforza i nervi migliorando la loro capacità di resistenza.
- Aiuta i bambini ad assumere il pieno controllo di loro stessi regolando le funzioni endocrinali e risultando quindi meno inclini a comportamenti estremi.

Yoga Hatha Intensivo: include il chanting, stretching e le posture dinamiche che aiutano il corpo ad essere più flessibile e ad aumentare l'energia positiva per tutto il giorno. (60 min.) € 89,00

Yoga Hatha Semplice: include semplici posture Yogasana e tecniche di relax. (60 min.) € 80,00

Enlightment (illuminante) Yoga: include la meditazione, il Pranayama (la scienza della respirazione) e il rilassarsi. (45 min.) € 70,00

Yoga terapeutico: aiuta a curare l'insonnia, disordini respiratori, pressione del sangue, ansia e stress (prima della sessione è consigliato un consulto con Mr. Ashok). (60 min.) € 80,00

Yoga per bambini: pensato per migliorare ed aiutare a trovare la giusta postura dei bambini (da 4 anni in su, 30 min.). € 45,00

Yoga di coppia: riguarda la postura fisica, la respirazione consapevole, il contatto intimo e la comunicazione senza parole. (60 min.) € 120,00 a coppia

Terapia Reiki: terapia curativa giapponese che aiuta il rilassamento profondo e favorisce il sonno (60 min.) € 90,00

Massaggio Ayurveda: (60 min.) € 110,00

Massaggio Kalari: (arte marziale del Kerala, India) terapia per le mani e i piedi. (90 min.) € 135,00

Sono disponibili anche pacchetti di 3 e 7 giorni.

Prevediamo anche gruppi di meditazione

Per prenotazioni chiamare direttamente la nostra Spa