



Σοήλωμού & Ρόδων, 145 72 Δροσιά, τηλ.: 210 6229904, fax: 210 8136163

Σας καλωσορίζουμε στο Prana Yoga Studio

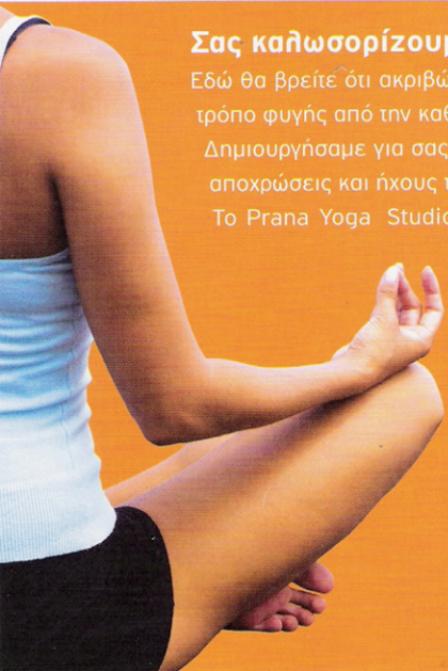
Εδώ θα βρείτε ότι ακριβώς χρειάζεστε, πρεμία - ισορροπία - δύναμη και έναν τρόπο φυγής από την καθημερινότητα που σας κουράζει σωματικά και ψυχικά.

Δημιουργήσαμε για σας ένα περιβάλλον ζεστό, με χαμηλό φωτισμό, απαλές αποχρώσεις και ήχους της φύσης που ξεκουράζουν το μυαλό.

To Prana Yoga Studio είναι ο πλέον κατάλληλος χώρος που έχει σκοπό να ενθαρρύνει τον καθένα από σας να επιλέξει αυτό που του ταιριάζει.

Προσφέρει τάξεις κατάλληλες για άτομα αρχάρια και προχωρημένα όλων των ηλικιών όπως:

- Beginners yoga
- Hatha yoga
- Ashtanga yoga
- Iyengar Yoga
- Power yoga
- Mat Pilates
- Gyrokinetics





Το εξειδικευμένο και έμπειρο προσωπικό μας, έχει σκοπό να βοηθήσει ανθρώπους που ενδιαφέρονται να γνωρίσουν και να μάθουν τη σημασία της *Yoga* θεωρητικά και πρακτικά μέσα από ένα κλίμα συγκέντρωσης, αφοσίωσης και συνέπειας από τον δάσκαλο στο μαθητή.

Ένας από τους στόχους μας είναι να κρατάμε τα πράγματα απλά και πρακτικά, αναπτύσσοντας ισορροπία στο σώμα και στην ψυχή μας εντός και εκτός μαθήματος.

Τα μαθήματα *Yoga & Pilates* προσφέρουν την αίσθηση δύναμης - ευημένης - ισορροπίας - επιμήκυνσης - καλάρωσης. Αυτή είναι η προσωπική σας ώρα μακριά από την ένταση και την πίεση της καθημερινής ρουτίνας που υποβάλλεται στον οργανισμός του κάθε ατόμου. 55 λεπτά σε ομαδική γυμναστική με την κατάλληλη μουσική είναι αρκετά για να ενισχύσουν την σωματική και πνευματική ύπαρξη.

Ποιος μπορεί να κάνει *Yoga*:

Ο καθένας μπορεί να εξασκήσει τη *yoga* ανεξάρτητα της πληκτικάς του ή της ευημένης & δύναμης του. Προορίζεται για όλους. Άντρες και γυναίκες λαμβάνουν τα μέγιστα οφέλη από την μέθοδο της *yoga*.

Αν μπορείς ν' αναπνεύσεις, μπορείς να κάνεις *yoga*!

Για κάθε μιά άσκηση της *yoga* υπάρχουν στάδια εξάσκησης από αρχαρία έως προχωρημένα επίπεδα. Κατά την διάρκεια της άσκησης χρησιμοποιούμε βοηθήματα όπως ζώνες, μαξιλαράκια, τουβλάκια κ.τ.λ.

Τι χρειάζομαι για να κάνω το μάθημα;

Μόνο τον εαυτό σου!

Καλό θα είναι να φοράμε άνετα ρούχα γυμναστικής που δεν περιορίζουν την κίνηση (όχι παπούτσια). Στο μάθημα χρειάζεται να είναι απόλυτα γυμνό το πόδι όταν θα έρχεται σε άμεση επαφή με τα πάτωμα για την καλύτερη ισορροπία και ευθυγράμμιση. *Τις κρύες μέρες χρειάζεται να έχεις στο μάθημα μία ζεστή μπλούζα ή ζακέτα για το μέρος της καλάρωσης και του διαλογισμού. Είναι απαραίτητο να ξεκινάμε το μάθημα με δέσιο στομάχι.

Πότε θα δω αποτελέσματα;

Θα αισθανθείς και θα πάρεις θετικά οφέλη και με μία μόνο φορά την εβδομάδα, αλλά το ιδανικότερο είναι 3 φορές. Αρχικά για να κατανοήσεις κανείς την δομή του μαθήματος και να καταλάβει τις οσκήσεις θα πρέπει να παρακολουθήσει 2-3 μαθήματα. Μπορεί στην αρχή να νιώσεις ένα ελαφρύ πιάσιμο στους μύες αλλά αυτό θα πρέσει γρήγορα.

Μετά από αυτό το στάδιο θα νιώσεις άλλη δύναμη στο σώμα σου και μια ελευθερία κινήσεων. Από το πρώτο κιόλας μάθημα το στρες και η ένταση θα ελαπτωθούν σε μεγάλο βαθμό.

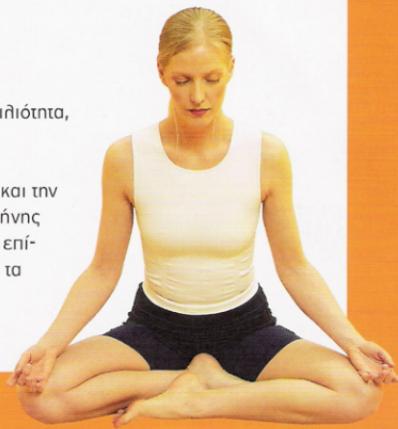
Μπορεί η *yoga* να θεραπεύσει σασθένειες;

Η *Hatha yoga* βοηθάει στην πλήρη εξισορρόπηση και αρμονία του σώματος. Πάντα σε συνδυασμό με τις συμβουλές του γιατρού, βιώπει κανείς σταδιακά να βελτιώνεται η υγεία του. Βοηθά αποτελεσματικά στα προβλήματα μέσης, αυχένα και πονοκεφάλου.

Τι θα μου προσφέρουν τα μαθήματα;

- * Βελτιώνουν την ευπλησία των αρθρώσεων και το εύρος των κινήσεών τους.
- * Αυξάνεται ο δύναμη του κορμού (σκελετικού ουσιτήματος) και ιδιαίτερα η σταθεροποίηση της σπονδυλικής σπίλης.
- * Βοηθά στη διοδικασία καύσης λίπους και μυϊκής ενδυνάμωσης.
- * Μειώνει τα επίπεδα του στρες και ταυτόχρονα απελευθερώνονται μεγάλα ποσά ενέργειας.
- * Προκαλείται η αίσθηση μακροζωίας και πρεμίας.
- * Γνωρίζουμε και ελέγχουμε το σώμα μας καλύτερα από ποτέ.
- * Οι κατάληπτες ασκήσεις επιδρούν στα εσωτερικά όργανα, στους αδένες και τα νεύρα, προσφέροντας τόνωση και λαμπερή υγεία.
- * Αυξάνεται η παραγωγικότητα.
- * Βελτιώνει την παραγωγικότητα στον χώρο της εργασίας
- * Συμβάλλει στη λήψη αποφάσεων.
- * Αναπτύσσει θετική σκέψη.
- * Βελτιώνει την μνήμη, την προσοχή και αυτοσυγκέντρωση.
- * Αυξάνει την αυτοπεποίθηση.
- * Βελτιώνει και προάγει την αντιμετώπιση των στιγμών εντάσεων, με πρεμία.
- * Αναζωογονεί το ανοσοποιητικό σύστημα, με αποτέλεσμα την μείωση των αρρωστιών και της βελτιώσης της υγείας, αλλά και της άμυνας του οργανισμού.
- * Μειώνει την πίεση.
- * Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.
- * Οδηγεί στην απόλυτη χαλάρωση.
- * Ανακουφίζει από πονοκεφάλους, μυϊκούς σπασμούς, δυσκοιλιότητα, πόνους στην μέση.
- * Συμβάλλει θετικά στην αύπνια και στις αληθεργίες.

Μέσα από την επίμονη εναρμόνιση, τη χαλάρωση του σώματος και την πρεμία του νου, αρχίζει αμυδρά μια κατάσταση εσωτερικής γαλήνης που είναι η αληθινή μας φύση, βελτιώνοντας τον εαυτό μας σε επίπεδο σωματικό, νοηματικό και ψυχολογικό. Το κέρδος από όλα τα παραπάνω θα είναι και ατομικό, αλλά και παντού γύρω μας σε ολόκληρη την κοινωνία.



Πρόγραμμα

Το Prana Yoga Studio προσφέρει μαθήματα και ώρες για να εξυπηρετήσει τις ανάγκες σας το πρωί, το απόγευμα, αιώρα και το Σάββατο. Τα μαθήματα έχουν διαφορετική χρονική διάρκεια όπως 55 λεπτά, 1:15 ώρα και 1:25 ώρα, όπου βοηθάει τους μαθητές εξασκηθούν στις αναπνευστικές ασκήσεις, στις σωματικές ασκήσεις της yoga και στις τεχνικές χαλάρωσης. Υπάρχουν μαθήματα για αρχάριους και πρωτηριαρχούντες.

Περιγραφή Μαθημάτων

Hatha Yoga

Είναι η κλασσική μορφή της yoga και ενδεικνύεται για όλα τα επίπεδα, νέους και πλικιωμένους, τραυματισμένους και αθλητές. Είναι κλασσικές στάσεις yoga που διδάσκονται με έναν ήπιο, σταδιακό και συστηματικό τρόπο. Οι στάσεις μπορούν να προσαρμόζονται έτσι ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές ικανότητες και περιορισμούς του καθενός. Είναι κατάλληλο για όλες τις πλικίες και οποιαδήποτε κατάσταση υγείας και ικανοτήτων.

Ashtanga Yoga (Power Yoga)

Από την Hatha στην δυναμική γιόγκα. Η πρακτική της Ashtanga γιόγκα είναι ρυθμική. Περιλαμβάνει 6 συγκεκριμένες σειρές στάσεων όπου αυξάνεται η δυσκολία σταδιακά και επιτρέπει στους μαθητές να δουλέψουν στον δικό τους ρυθμό. Σε κάθε μάθημα κάνουμε ασταμάτητα, όχι πάνω από μία σειρά.

Κινούμαστε σε συγχρονισμό με την αναπνοή και την εστίσηση του βλέμματος, ρέοντας από την μία ανάσα στην επόμενη με δυναμική ενέργεια. Δεν υπάρχει χρόνος για διορθώσεις. Προετοιμαστείτε να ιδρώσετε!

Iyengar Yoga

Σ' αυτό το μάθημα κρατάμε περισσότερο χρόνο κάθε μια θέση έτσι ώστε ο κάθε ασκούμενος να μπορεί να δώσει περισσότερη προσοχή στην ευθυγράμμιση του σώματος, απλά και στους συγκεκριμένους μύες που δουλεύουν με απόλυτη γεωμετρία και συμμετρία. Χρησιμοποιούνται επίσης διάφορα βοηθητικά εξαρτήματα όπως zώνες, blocks, κουβέρτες, σκοινιά και μαξιλάρια, έτσι ώστε να ενισχυθεί το κράτημα όσων δυσκολεύονται λόγω κάποιου τραυματισμού ή της ανισορροπίας δυνάμεων.

Mat pilates

Οι ασκήσεις που γίνονται πάντοτε με κύριο άξονα το κέντρο του σώματος (κοιλιακοί-μύες) και βασίζονται σε δέκα σέξις:

- Συγκέντρωση
- Αναπνοή
- Ευθυγράμμιση
- Συνειδητοποίηση του κέντρου
- Έλεγχος
- Ακρίβεια
- Συνεχής (κυκλική) ροή των κινήσεων
- Αντοχή
- Χαλάρωση

Στο Mat Pilates γίνεται ενδυνάμωση των συνδέσμων και των αρθρώσεων, αυξάνεται η ευλυγισία, τονώνονται και μακριάνουν οι μύες χωρίς να διογκώνονται. Το σώμα γυμνάζεται ενιαία και αποκτά μια πρωτόγνωρη ισορροπία και αρμονία. Περισσότεροι πλέον γιατροί και ορθοπεδικοί χρησιμοποιούν ασκήσεις του Pilates για την αποκατάσταση των ασθενών τους.

Gyrokinesis

Ένα πρόγραμμα που δουλεύει όλη την σπονδυλική στήλη (η βάση για όλες τις κινήσεις).

Αυτό το οιοκύριωμένο πρόγραμμα αποκαθιστά δύναμη και κινητικότητα στους μύες και στις αρθρώσεις. Χρησιμοποιώντας περιστροφικές κινήσεις οι οποίες αναζωογονούν το σώμα και χαρίζουν έναν δυνατό και ελαστικό κορμό, χρησιμοποιώντας και τις αναπνοές για εκβάθυνση. Τέλειο πρόγραμμα για να τεντώθει όλο το σώμα και να ελευθερωθεί από τις εντάσεις.