



YOGA

YOGA  
BAMBINI

YOGA  
GENITORI  
FIGLI

GINNASTICA  
DEL RESPIRO

PILATES

FLEX  
TONE

FITNESS  
RAGIONATO

CAMPANE  
TIBETANE

CORSI  
MASTERCLASS  
LABORATORI

MEDITAZIONE

REIKI

TRATTAMENTI  
OLISTICI

NIA



SPAZIO

43

SPAZIO 43 ASD

Associazione sportiva dilettantistica  
e culturale (aperta ai soci)

Via Piave 43  
21054 Fagnano Olona (VA)

Maggiori info su corsi, planning,  
costi ed eventi:



+39.338.8268627



info@spazio43.it



www.spazio43.it



Spazio43



spazio43\_yogapilates

SPAZIO

43



YOGA &  
PILATES

SPAZIO

43

Spazio 43, tempo per te.

Lo spazio e il progetto nascono dalla volontà di condividere e diffondere tra i soci **benessere fisico, mentale ed energetico**. I corsi di yoga, pilates, ginnastica del respiro, fitness "ragionato" si adattano **a tutti i livelli e a tutte le età**, tenuti da insegnanti qualificati ed appassionati, in continua formazione e provenienti da esperienze diverse. **Le formule e gli abbonamenti sono flessibili**, venendo incontro alle varie esigenze dei soci. È infatti possibile prenotare classi personalizzate o individuali. **Il sabato e la domenica** lo spazio organizza masterclass a tema, trattamenti olistici, laboratori yoga per bambini e famiglie, conferenze e incontri con psicologi, counselor, nutrizionisti, erboristi, naturopati e librai.



# YOGA PER TUTTI

**Yoga dolce:** per principianti, terza età, praticanti con problemi alla schiena

**Hatha yoga e raja yoga:** le tradizioni yogiche indiane e occidentali

**Vinyasa e yoga fit:** per chi vuole unire la pratica dinamica a pranayama e meditazione

**Ashtanga yoga:** la prima serie con classi speciali adatte a principianti e intermedi

**Walking yoga:** cammina e pratica!

**Yoga bambini:** asana, rilassamento e divertimento per bambini dai 3 ai 13 anni

**Yoga genitori e figli:** mamma o papà e bambino praticano e giocano insieme

**Yoga nidra:** rilassamento profondo e sonno consapevole

**Meditazione:** nella tradizione yogica e con metodi sperimentali (con origami)

**Yoga in gravidanza:** su richiesta

• • •

**DOMENICHE MASTERCLASS** a tema (yin yoga, restorative yoga, allineamenti, respirazione, yoga della risata, yoga per runner, meditazione in movimento, bagni di gong, yoga in musica, yoga in viaggio, yoga in pillole)

SPAZIO

43 Pilates in gravidanza: su richiesta

## PILATES E FOCUS SCHIENA

**Dolce e fit pilates:** il metodo si basa su movimenti mirati per postura e schiena, migliora l'allungamento e l'equilibrio e si pratica a corpo libero e con piccoli attrezzi. Gli esercizi fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli profondi importanti per alleviare e prevenire il mal di schiena. Più dolce per principianti e terza età, fit per chi punta all'intensità.

## FITNESS RAGIONATO

**Flex e tone:** corsi a rotazione di diversi livelli per tonificare, allungare e stare bene, come ginnastica del respiro, Balance flow tone, Yamuna® body rolling, attività fisica e terapeutica per la prevenzione e la cura di infortuni e disturbi muscolo-scheletrici

**Nia:** allenamento cardiovascolare che unisce l'espressività della danza alla forza delle arti marziali, alla spiritualità dello yoga e alla saggezza delle terapie corporee

## TRATTAMENTI OLISTICI

**Reiki:** antica disciplina giapponese che lavora sui blocchi emozionali e che dona un nuovo equilibrio psico-fisico grazie a dosi di energia positiva

**Campane tibetane:** incontri con suoni e vibrazioni che hanno un'azione nell'armonizzare corpo, mente e spirito

**Ayurveda:** scienza della tradizione indiana con trattamenti che vanno dal massaggio alla meditazione, dalla disintossicazione all'uso di erbe

**Naturopatia e riflessologia plantare**

**Shiatsu:** tecnica manuale caratterizzata da pressioni sul corpo lungo i percorsi energetici indicati dalla tradizione orientale

**Aromaterapia e olii essenziali**

**Conferenze** su benessere e stili di vita sani

**Cerchi della dea**

