

Nastassja F.

Nastassja Falcone

Coach, Istruttrice yoga, Facilitatrice di pratiche corporee, somatiche e breathwork.

Nel suo lavoro accompagna le persone che vogliono conoscere, rinvigorire o trasformare la propria presenza corporea. Per il benessere fisico, emotivo e mentale.

Nastassja propone classi di yoga e pratiche corporee. Sequenze di movimento consapevole volte alla connessione col corpo. Attraverso lo yoga della tradizione, tecniche bioenergetiche, somatiche e sensomotorie.

“Il movimento amplia le possibilità del corpo, affina i sensi, calma la mente. Il respiro scioglie.”

LA PRATICA:

Hatha yoga e Hathaflow yoga

Hatha e Hathaflow yoga è una pratica dinamica e completa di āsana, esercizi di respirazione e meditazione finale.

La classe è ideale per coloro che desiderano un'esperienza ritmata, in grado di stimolare sia la mente che il corpo.

Yin e restorative yoga

Si tratta di uno stile tranquillo e meditativo.

È lo yoga delle articolazioni.

È una pratica intensa ma dolce che, attraverso movimenti lenti e controllati, permette al corpo e alla mente di sincronizzarsi.

Lo yin e restorative yoga sono dunque un invito a lasciarsi andare, a liberare tensioni e a ristorare il corpo in profondità.

GLI EFFETTI:

La pratica corporea consapevole

- libera la mente
- purifica il corpo
- migliora la funzionalità degli organi
- riduce lo stress

La pratica corporea

- aumenta la vitalità
- riequilibra le emozioni

A CHI SONO RIVOLTE:

Le pratiche sono private o per piccoli gruppi.

Adatte alle diverse fisicità.

Le sessioni sono aperte a qualsiasi livello:

- a principianti che si avvicinano allo yoga e vogliono ampliare le loro conoscenze;
- a praticanti esperti che desiderano perfezionare il loro movimento e consapevolezza psicofisica

Non è necessario dunque avere esperienze specifiche o pregresse di movimento.

La pratica ha una durata di circa 60 MINUTI.