

Yoga X Sport

Atleti e amanti dello sport possono portare ulteriori benefici alla performance sportiva ed alla vita quotidiana, con la pratica dello Yoga dedicata specialmente allo sport.



Julia Reis, amante dello sport, ex-atleta, laureata in Educazione Fisica ed insegnante di Yoga da 10 anni, ha trovato equilibrio nella sua vita attraverso la combinazione dello Yoga con lo Sport.

Lo Yoga è una pratica millenaria, che, oltre allo sviluppo fisico, approfondisce anche il livello respiratorio, mentale, intellettuale, energetico e divino dell'individuo.

Le attività Sportive sono intense:

- La velocità e le ripetizioni dei movimenti possono generare piccole lesioni, generate dalla postura sbagliata;
- La Respirazione influisce sulla resistenza ed il recupero;
- La capacità di concentrazione è importante per la perfezione dei movimenti.

Quindi lo Yoga completa, potenzia e migliora l'attività sportiva.

Benefici dello Yoga X lo Sport:

- Previene lesioni;
- Riduce i dolori muscolari.
- Migliora le prestazioni fisiche;
- Migliora la concentrazione;
- Migliora la resistenza;
- Migliora il sistema cardio-circolatorio.
- Migliora il recupero della fatica muscolare e mentale;
- Insegna tecniche di recupero di Energia durante le competizioni;
- Migliora la qualità del sonno

Vieni a praticare Yoga per provare l'effetto nel tuo Sport!!!