

# Programma AcroYoga Immersion autunno 2019

---

## **Nota:**

Oltre alle pratiche che verranno insegnate, nell'immersion verranno praticate tutte le propedeutiche e gli esercizi preparatori che permettono di riuscire a eseguire le posizioni/transizioni previste per ogni livello

## **Obbiettivi generali dell'Immersion:**

Lo scopo di questa immersion è quello di insegnare ai partecipanti a trasformare l'AcroYoga in una vera e propria Danza ... una Danza Yogica e Acrobatica

Verranno insegnati esercizi propedeutici che coinvolgendo il corpo e la mente creano l'abitudine a muoversi con un ritmo ben preciso che scandisce anche il respiro e la connessione tra i praticanti

A questo scopo in tutti e tre i livelli di pratica proporremo delle washing machines e delle posizioni da praticare in tenuta ma con delle varianti che le rendono esteticamente accattivanti e profondamente espressive

In questo modo l'AcroYoga verrà sperimentato sia nella versione Hatha (pratica Shiva) che Vinyasa (Pratica Shakti)

Alterneremo momenti di Pratica Yogica a Meditazioni mirate e le propedeutiche a momenti in cui ci libereremo danzando

Come sempre l'Immersion sarà un'occasione per praticare tanto AcroYoga e coccolarsi col Thai Massage. Avremo vari momenti ludici per socializzare e rigenerarci come sempre ☺

## **Particolarità di questa immersion**

Avendo come obbiettivo quello di rendere il volo acroyogico una vera e propria danza, nei momenti di preparazione propedeutica e nei momenti ludici faremo molte cose legate al movimento e in particolare al movimento ritmato.

Elementi di danza contemporanea, di floor work si alterneranno con esercizi divertenti per abituarsi al ritmo, alla fluidità e all'espressione attraverso il corpo.

Esploreremo insieme a ballerine esperte come usare il corpo per esprimere emozioni e comunicare attraverso la sequenza di movimenti che aiuteremo a manifestarsi in modo istintivo e spontaneo

Proprio come nella danza classica indiana, useremo l'AcroYoga per raccontare storie, esprimere emozioni e comunicare stati mentali.

## **Pratiche**

### **Preparazione fisica**

Ogni mattina prima della colazione ci sarà una pratica Yoga adatta alla preparazione all'AcroYoga e una serie di esercizi

## Programma per principianti

- Posizioni fondamentali
- Entrate fondamentali
- Transizioni fondamentali
- Sequenza base frontale
- Sequenza base dorsale
- Integrazione delle sequenze

## Programma per praticanti di livello Intermedio

- Posizioni Intermedie
  - Tutte le side star con variazioni artistiche
  - Star, varie versioni con variazioni artistiche
  - Reverse star, varie versioni con variazioni artistiche
  - Shoulderstand, reverse shoulderstand con variazioni artistiche
  - Altre posizioni intermedie in base al tempo disponibile
- Entrate intermedie
  - Entrata a ruota
  - Ruota a star
  - Ruota al contrario
  - Side star a reverse star
  - Entrate con ribaltate e flips
- Transizioni Intermedie
  - Barrell roll con variazioni artistiche
  - Prasarita twist
  - Ninja Star, varie versioni con variazioni artistiche
  - Ninja star alta con variazioni artistiche
  - Squirrel Roll
  - Altre washing machines in base al tempo a disposizione

## Programma per praticanti avanzati

- Per i praticanti avanzati verranno proposte delle sequenze impegnative basate sull'obiettivo di rendere danzato il volo
- Washing machines propedeutiche per preparare le sequenze avanzate
- Posizioni avanzate tenute a lungo per la cura dei dettagli
- Calibrazioni avanzate