



namaste

SCUOLA DI YOGA Ostuni

PILATES

- Energizzante
- Risultati rapidi
- Aiuta per dolori alla schiena
- Perdita di peso e di grasso nel corpo
- Migliora l'equilibrio e la coordinazione
- Mantenimento di buona condizione fisica
- Rafforza i muscoli centrali addome e lombari
- Rafforza i muscoli senza aumentarne il volume

- Forza
- Resistenza(stamina) fisica e mentale
- Flessibilita'
- Equilibrio
- Basati entrambi sul respiro
- Mobilita' articolare
- Miglioramento della postura

YOGA

- Meditativo
- Disintossicazione
- Ti aiuta a dormire meglio
- Aiuta a rilassare la mente
- Miglioramento della postura
- Unione del corpo e della mente
- Allungamento della colonna vertebrale
- Libera dallo stress e dalle tensioni del corpo
- Miglioramento dei dolori muscolari e articolari
- Sensazione di rilassamento, vitalita' e di essere centrato
- Aiuta alla concentrazione e al vivere nel presente
- Non e' un esercizio, ma è uno stile di vita
- Liberazione dell'energia stagnante
- Massaggio per gli organi interni
- Rigenerativo



Presso Palestra Physicenter Wellness

Via G. Camassa 35, alle spalle della scuola media San Giovanni XXIII, Ostuni

Iscrizioni aperte da settembre. Offerta iscrizione 10 euro entro il 14 Ottobre.

Lezioni di prova gratuite Mercoledì 13 e Giovedì 14 dalle ore 17 in poi.

Inizio lezioni settimanali Mercoledì 4 Ottobre.

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Mattino

730/9
Hatha Yoga

730/9
Hatha Yoga

9/1030
Yoga Pilates

9/1030
Yoga Pilates

9/1030
Hatha Yoga

Pranzo

1330/15
Yoga Pilates

1330/15
Yoga Pilates

Sera

17/18
Pilates

18/1930
Hatha Yoga

1930/21
Hatha Yoga

SALA CON PALCHETTO,
SPOGLIATOIO E DOCCIA.
PARCHEGGI A DISPOSIZIONE.
SALA ATTREZZATA CON TUTTI I
MATERIALI.

339 145 6773

namastepuglia@gmail.com

www.NamastePuglia.com

Physicenter
M.G.O.

Palestra Physicenter
Wellness

Via G. Camassa 35, OSTUNI

Gli orari e i corsi possono essere soggetti a cambiamento

Federica Clemente è un'insegnante diplomata Yoga Shivananda. Ha studiato Asthanga Yoga e Iyengar Yoga, insegna e pratica da 15 anni. Si è formata in Italia come danzatrice, poi all'estero come operatore terapeuta olistico studiando numerose tecniche di massaggio, lavoro sul corpo e terapie di guarigione shamanica. Nel 2010 si è diplomata come terapeuta craniosacrale biodinamica. Attualmente studia per divenire gestalt counselor. Federica insegna ritiri di yoga, meditazione e movimento consapevole in Italia e all'estero.

