



Pronto a cambiare?
Inverti la prospettiva!

No Gravity Yoga

In occasione di una bellissima performance dimostrativa nel contesto di una Fiera dedicata a Natura e Benessere, incontriamo Anna Prezioso, impiegata nel comparto turistico e, per passione coach di una formazione di ragazze che praticano la NO GRAVITY YOGA.

“Si tratta di una nuovissima disciplina - ci spiega Anna - che coniuga in un magnifico cocktail danza acrobatica, asana tipiche dello yoga e le basi del pilates, che permettono appunto di “sfidare la gravità” e di effettuare performances in sospensione e magnifiche coreografie di danza aerea.

Tecnicamente, si basa su un allenamento di tipo funzionale, sviluppando tutte le capacità fisiche del corpo, permettendo di:

- **bruciare calorie** e quindi favorire il dimagrimento
- **tonificare** tutti i muscoli contraendoli in modo sinergico, attraverso sequenze che coinvolgono gli arti inferiori e superiori, la fascia addominale e i cosiddetti “core muscles”, i muscoli di sostegno: il tutto sviluppando eleganza del movimento, fluidità, senso dell'equilibrio e maggiore percezione del proprio corpo.
- **decomprimere e allungare la colonna vertebrale** a totale beneficio della schiena

Tutto ciò attraverso un metodo innovativo, divertente

e mai monotono!”

La musica suadente, i movimenti dolci e rilassati, il morbido telo in tessuto aereo che sorregge e avvolge ogni ragazza come un'utero materno. A vedersi l'atmosfera e lo spettacolo sono da brividi.

Ma dal punto di vista pratico?

“**No Gravity Yoga** - sottolinea Anna Prezioso - è **Forza, Potenza, Agilità, Velocità, Equilibrio**. Chi lo pratica potrà scoprire una rinnovata fiducia in se stessa e senso di benessere psico-fisico, nel piacersi e nel superare la paura di staccare i piedi da terra lasciando fluttuare liberamente il corpo nell'aria, in tutte le direzioni dello spazio. Si pratica in palestra e durante la stagione estiva all'aperto, in comunione ed armonia con se stessi e la natura; in definitiva No Gravity Yoga libera la mente ed è gioia e nutrimento per il tuo corpo e per l'anima!

Info su Corsi e Stage, Realizzazione video promozionali, Servizi fotografici per aziende, Dimostrazioni e spettacoli

Anna Prezioso 329 6484742

Facebook: No Gravity Yoga Rimini

Instagram: NOGRAVITYRIMINI

Sede operativa: Squash&Gym,

via Draghi 33, Rimini

