

euritmia
YOGA

CENTRO OLISTICO WELLNESS
EURITMIA

Studio Yoga

Sede di Via Viligiardi, 26 Siena
euritmia.asd@gmail.com

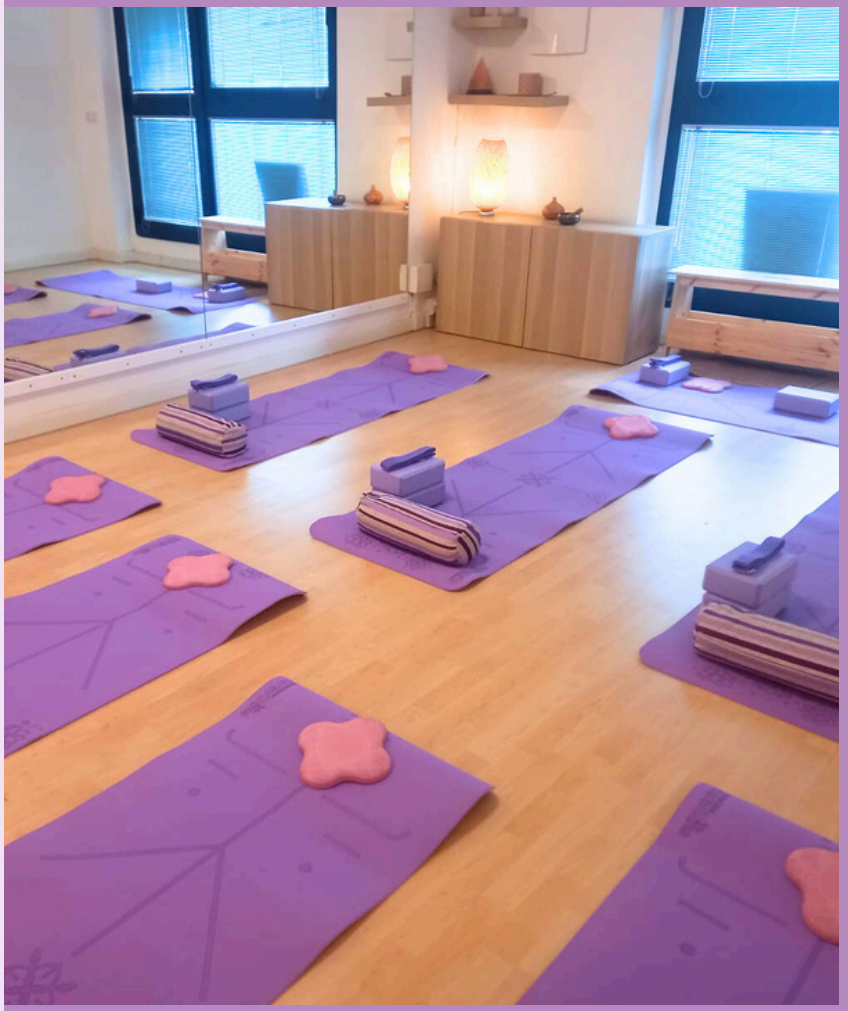
IL NOSTRO STUDIO

Benvenuti a Euritmia Studio Yoga
Uno spazio intimo dove il respiro incontra il silenzio e il corpo ritrova armonia.

Euritmia è più di uno studio yoga: è un luogo raccolto e rilassante, pensato per accoglierti così come sei. In un ambiente sereno e familiare, potrai intraprendere un autentico percorso di conoscenza di te stesso, accompagnato con cura e professionalità da insegnanti qualificati.

Le nostre lezioni si svolgono in piccoli gruppi, per garantire attenzione, ascolto e una guida personalizzata. Ogni incontro è un invito a rallentare, a riscoprire il corpo e il respiro, e a ritrovare equilibrio nella vita quotidiana.

Ti aspettiamo per condividere insieme il cammino dello yoga.
Euritmia Studio Yoga – uno spazio per tornare a te.





I NOSTRI CORSI

Hatha Yoga stile Anukalana

Yoga in gravidanza con Ostetrica

Anukalana Yoga

Yin Yoga - Meditazione

Ananda Yoga

Hatha Yoga



ANUKALANA YOGA

Anukalana significa integrazione, ed è proprio questo che accade sul tappetino: il respiro si fonde con il movimento, la mente si allinea al corpo, e tutto trova armonia in un fluire naturale e profondo.

Questa pratica, morbida e accessibile a tutti, ti invita a riscoprire il piacere del movimento consapevole, senza forzature. È ideale per chi desidera coltivare la concentrazione, sciogliere le tensioni e ritrovare una connessione più autentica con sé stesso, attraverso la dolcezza del corpo che si muove al ritmo del respiro.

HATHA YOGA
STILE ANUKALANA

Lo Yoga è un'antica disciplina che armonizza corpo, mente ed energia, offrendo benefici profondi a tutti i livelli del nostro essere.
Il corso propone lo Yoga nello stile Anukalana, un approccio fluido e dolce in cui le posizioni vengono eseguite con naturalezza, accompagnate da un'attenta consapevolezza del respiro.

È un corso multilivello, adatto sia a chi si avvicina per la prima volta allo yoga, sia a chi desidera approfondire la propria pratica.

Il percorso comprende:

- **Hatha Yoga** – pratiche fisiche (asana) per rafforzare e riequilibrare il corpo
- **Pranayama** – tecniche di respirazione consapevole
- **Meditazione** – per sviluppare presenza e quiete mentale
- **Rilassamento guidato** – per favorire il benessere profondo

Un'esperienza completa per ritrovare equilibrio, vitalità e serenità interiore.

YOGA IN GRAVIDANZA

Yoga in Gravidanza con Ostetrica
Ascolta il tuo corpo, respira con il tuo bambino, preparati con amore

Lo yoga in gravidanza è un prezioso alleato per accompagnarti in questo straordinario viaggio. Agisce sul piano fisico, mentale ed energetico, aiutandoti a vivere ogni fase – dalla gestazione al parto, fino al post parto – con maggiore consapevolezza, equilibrio e serenità.

Attraverso il respiro, le posizioni dolci (asana) e le tecniche di rilassamento profondo, potrai sciogliere le tensioni, coltivare fiducia nel tuo corpo e prepararti al parto in una forma armoniosa, sia fisica che emotiva.

Con la guida attenta di un'insegnante di yoga e ostetrica, ogni incontro diventa uno spazio sicuro dove sentirti accolta, sostenuta e profondamente connessa con il tuo bambino.

YIN YOGA E MEDITAZIONE

Una pratica lenta, profonda e rigenerante.

Lo Yin Yoga ci guida ad ascoltare il corpo in modo sottile, mantenendo le posizioni a lungo per favorire il rilascio delle tensioni e l'esplorazione delle sensazioni interiori.

Unito a tecniche di meditazione e respirazione – sia statiche che in movimento – questo approccio invita a rallentare, a osservare e a radicarsi nel momento presente.

È adatto a tutti, in particolare a chi desidera avvicinarsi allo yoga con dolcezza, oppure approfondire le posizioni con maggiore calma e consapevolezza.

ANANDA YOGA

Lo Yoga della gioia interiore

L'Ananda Yoga è molto più di una pratica fisica: è un percorso di risveglio, un invito a ritrovare la connessione profonda con te stesso.
Basato sull'Hatha Yoga, ti guida dolcemente verso una nuova consapevolezza del corpo, del respiro e dell'energia che ti anima.
Ogni movimento, ogni respiro, diventa un passo nel viaggio verso la tua luce interiore — quella gioia silenziosa che già vive dentro di te.
Attraverso posture armoniose e pratiche profonde, doni al corpo forza, flessibilità e vitalità… mentre riscopri che sei molto di più di ciò che vedi allo specchio.



HATHA YOGA

Ritrova equilibrio, forza e presenza

Unisciti a noi per un viaggio rigenerante attraverso l'Hatha Yoga, una pratica antica che unisce corpo, respiro e mente.
Questo corso è pensato per guidarti passo dopo passo nella riscoperta del tuo corpo, migliorando la flessibilità, la forza fisica e la stabilità interiore.

Attraverso posture (asana), esercizi di respirazione (pranayama) e momenti di rilassamento profondo, imparerai ad ascoltarti con più attenzione, a sciogliere tensioni e a creare spazio – dentro e fuori di te.

Non serve essere flessibili o esperti: il corso è adatto a tutti, anche a chi si avvicina allo yoga per la prima volta. Vieni così come sei, e lasciati guidare verso una pratica consapevole, rigenerante e profondamente trasformativa.

ABBONAMENTO CORSI YOGA

Mensile 1 lezione settimanale €45,00

Bimestrale 1 lezione settimanale €85,00

Mensile 2 lezioni settimanali €80,00

Bimestrale 2 lezioni settimanali €155,00

Mensile 3 lezioni settimanali €120,00

Lezione singola €15,00

Quota associativa €30,00

YOGA IN GRAVIDANZA

Carnet 4 lezioni €55

Lezione singola €20

Quota associativa €20

ABBONAMENTO STUDIO YOGA E STUDIO PILATES

Mensile 1 lezione settimanale di Yoga e 1 di Pilates €90,00

Mensile 2 lezioni settimanali di Yoga e 1 di Pilates €125,00

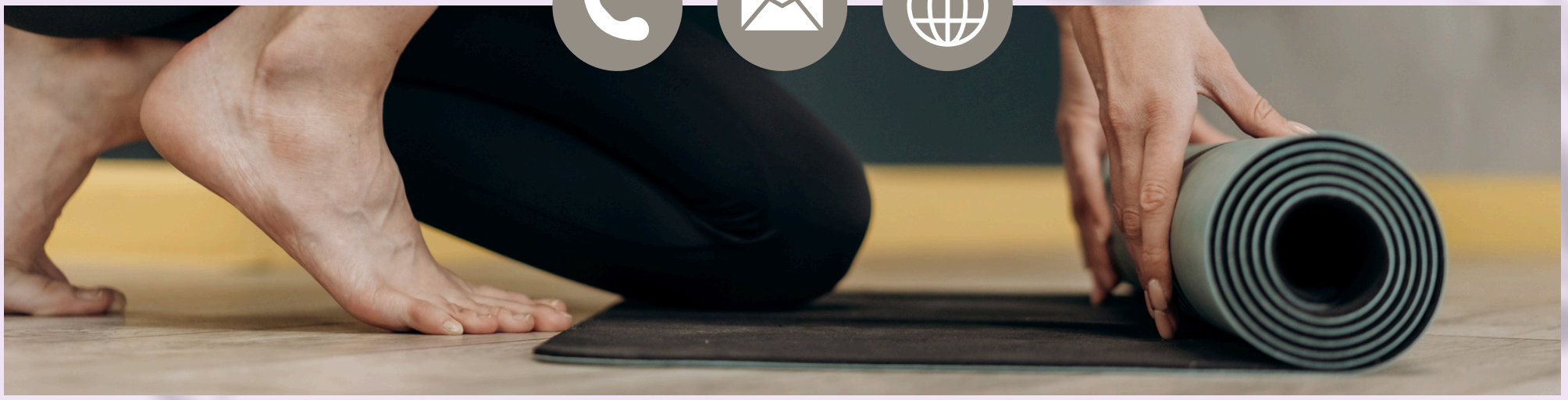
Lezione singola €15,00

Quota associativa unica

ORARIO EURITMIA STUDIO YOGA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Classe Cristiana		Anukalana 9:15	Ananda Yoga 8:30	Anukalana 9:15	Hatha Yoga 9:15
Classe Sarah	Ananda Yoga 13:30	Yoga Gravidanza 11:00	Hatha Yoga 14:30		
Classe Bianca		Yoga Gravidanza 16:30			
Classe Federica	Hatha Yoga S.Anukalana 17:30	Anukalana 18:00	Hatha Yoga S.Anukalana 17:30	Anukalana 18:00	
Classe Sabina	Hatha Yoga S.Anukalana 19:00	Yin yoga meditazione 19:15	Hatha Yoga S.Anukalana 19:00		

Contatti



Sede di Via Viligiardi, 26 Siena
euritmia.asd@gmail.com
Cristiana 347 635 2446 / Sarah 3395905126