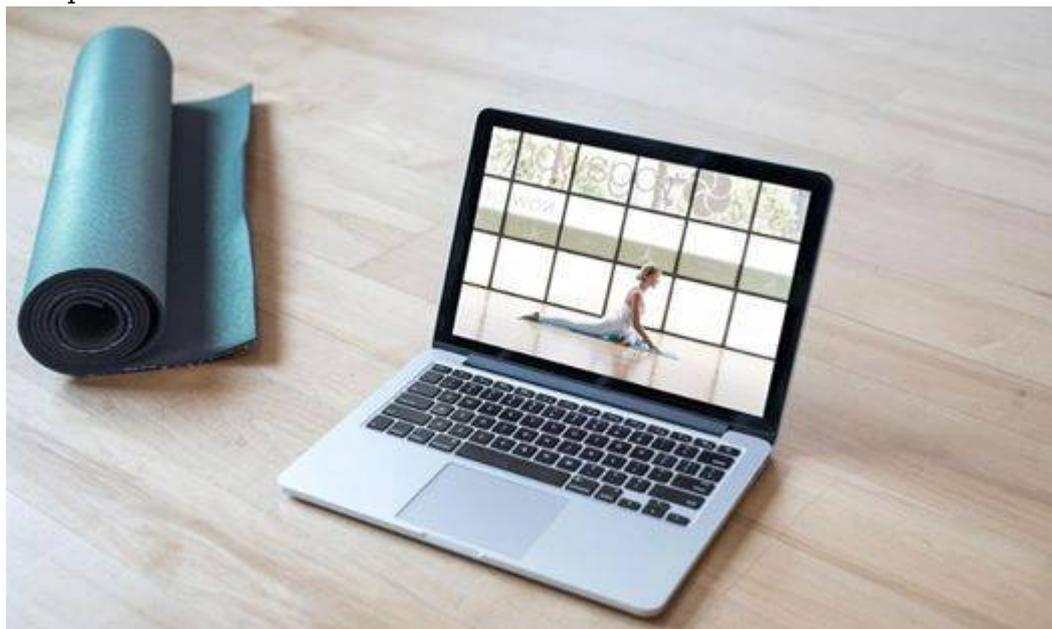


IVG

Yoga, lezioni gratuite via web in collaborazione con Libertas

di **Redazione**

27 Aprile 2020 - 20:14



Alassio. Il Centro Nazionale Sportivo **Libertas**, per volontà del presidente regione Liguria Roberto Pizzorno, in collaborazione con Lucia Ragazzi presidente di Free Yoga leader di settore in Italia, **in questo periodo di stop di allenamenti e competizioni sportive, decide di regalare ad associazioni, tecnici, atleti, affiliati la possibilità di avvicinarsi alla disciplina dello yoga.**

Da tempo ormai sia in Italia, sia in campo internazionale, lo yoga è entrato a far parte delle normali metodologie di allenamento in ogni disciplina, di ogni grado, da dilettanti a professionisti.

Il legame tra yoga e sport è molto forte perché i benefici derivanti dalla pratica dello yoga, se orientati a migliorare le performance sportive, sono enormi.

La pratica dello yoga aumenta la forza, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio, **salute e benessere.** Il respiro, abbinato al movimento, sviluppa le capacità di coordinazione, permette di imparare a gestire al meglio il dispendio energetico durante l'attività sportiva, di abbreviare i tempi di recupero, potenzia la capacità di concentrazione e di controllo sull'energia mentale, sviluppa la capacità di gestire le situazioni di tensione, elimina ansie e paure derivanti dall'attività sportiva, come l'ansia da prestazione per la competizione.

Sono quindi disponibili anche lezioni yoga online per il resto della famiglia: adulti, bambini, terza età e donne in gravidanza, per principianti e per praticanti più esperti. Per chi ama un approccio dolce o per chi desidera una pratica dinamica. Spazio anche alle

tecniche di respirazione pranayama ed alla meditazione.

Le **lezioni yoga online sono guidate in diretta da insegnanti qualificati** che possono interagire con ogni singolo studente in ogni momento della lezione e tutti possono praticare yoga, comodamente da casa, al mattino, al pomeriggio ed alla sera.

Per questo è nato il progetto [Yoga @ Home](#) - lezioni online a casa, gestito da [Lucia Ragazzi](#) con lo staff di [Essere Yoga e Benessere](#), [Insegno Yoga](#), [Free Yoga](#) e con insegnanti o centri di tutta Italia.

“Crediamo pertanto sia cosa utile e gradita la possibilità di beneficiarne in questo periodo gratuitamente e caldeggiamo vivamente che ogni associazione ne dia notizia, regalando a sua volta questa possibilità ad ogni suo tecnico ed atleta” dichiarano i promotori dell’iniziativa.

Per partecipare alle lezioni gratuite inviare una e-mail a online@essereyogaebenessere.com indicando data ed ora della lezione desiderata e codice Free Yoga Libertas.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 3387397108 o consultare il sito www.essereyogaebenessere.com cliccando [qui](#).