

Percorso Yoga

Sperimenta le lezioni di Yoga immerso nel parco monumentale di Villa Cavalletti e degusta i prodotti dell'azienda agricola biologica.



Descrizione:

Trascorrete del tempo immersi nel parco monumentale di Villa Cavalletti, praticando lezioni di Yoga che più si adattano alle Vostre esigenze e desideri.

Vivete la degustazione della linea Olio et Amo dell'azienda agricola biologica, un olio extravergine di oliva biologico, le creme spalmabili dolci realizzate con l'olio evo e i vini di Villa Cavalletti.

Il percorso ha inizio presso Villa Cavalletti con una passeggiata nel parco monumentale, alla scoperta della Villa e della sua storia, con vista panoramica su Grottaferrata e sulla bellissima Roma. Prosegue la lezione di Yoga personalizzata, nel parco della Villa o all'interno della stessa nei mesi più freddi. L'esperienza si conclude con degustazione dell'olio extravergine di oliva biologico di Villa Cavalletti, le creme spalmabili Olio et Amo realizzate con olio evo e disponibili al pistacchio, nocciola e cacao. Infine si potranno degustare i vini di Villa Cavalletti e lo spumante.

Informazioni:

Disponibilità: Tutto l'anno, solo su prenotazione.
Parcheggio: ampio e gratuito presso Villa Cavalletti.
Durata dell'intero percorso: 3 ore circa.

Percorso Yoga

Lezioni personalizzate, tutti gli stili

Le lezioni hanno durata di circa 75 minuti.

Informazioni:

Persone: minimo 2 persone.

Attrezzatura: è richiesto un tappetino antiscivolo per praticare Yoga. Altri strumenti per praticare lo Yoga verranno forniti da noi.

Abbigliamento: comodo e a strati.

Sono disponibili anche percorsi in lingua inglese e percorsi per le famiglie anche con bimbi più piccoli.



VILLA CAVALLETTI

Via XXIV Maggio 73 - 000476 Grottaferrata (RM) info@villacavalletti.it

Rigenera mente e corpo

RESTORATIVE YIN YOGA E MEDITATIONE



Una pratica dedicata al rilassamento e all'ascolto profondo attraverso posizioni sostenute da comodi supporti, pranayama, mudra, meditazioni e immersioni nel suono del gong e altri strumenti: una esperienza rigenerante che elimina stanchezza e stress, imparando ad essere sempre più consapevoli e concentrati.

LEZIONI COLLETTIVE IN SALA - LEZIONI PRIVATE
INDIVIDUALI E PICCOLI GRUPPI - LEZIONI ON LINE



FABIANA BENETTI

Insegnante Yoga

Roma e Castelli Romani
349 5938366 (call e Whatsapp)
benetti.fabiana@gmail.com
Facebook: fabiana benetti

NOTE

FABIANA BENETTI

Immersa nello studio delle filosofie orientali, delle discipline olistiche e delle arti marziali per tradizione familiare, si dedica allo Yoga dal 1998, prima come allieva e poi diplomandosi come Insegnante certificata con un percorso di 5 anni (Efoa University) e conseguendo il diploma di Naturopata presso la stessa accademia dopo 4 anni di studi, con certificazione in massaggio Ayurvedico, specializzazione in Arte e Tecnica delle Sequenze e Yoga per gli Occhi. Dopo la laurea e la specializzazione all'estero torna in Italia e approfondisce la formazione nel settore posturale con il diploma di Postural Training (FBI), Pilates (Libertas), Training Miofasciale, Yin Yoga, Yoga in Gravidanza (Hari-Om - RPYT), mentre continua a praticare Zazen abbracciato durante la pratica del Kendo. Frequenta workshop e seminari con maestri italiani e internazionali di diversi stili Yoga e Yoga per bambini. Arricchisce l'esperienza e la professionalità con la formazione nelle innovative discipline in sospensione, conseguendo la certificazione in AntiGravity © Fitness & Yoga (AntiGravity©) e in Aerial Yoga (Bakti Shala). Integra la pratica con la dimensione sonora e terapeutica delle Campane Tibetane e il percorso di Gong Master (certificazione Gong Planet). Dal 2003 insegna con classi collettive, lezioni private, formazione e workshop a Roma e ai Castelli Romani.



Yoga per il benessere globale

HATHA YOGA flow

LEZIONI COLLETTIVE IN SALA - LEZIONI PRIVATE
INDIVIDUALI E PICCOLI GRUPPI - LEZIONI ON LINE

Lo Hatha Yoga è un'antichissima disciplina per una completa armonia di mente, anima e corpo. Attraverso una pratica fluida, mediamente dinamica, si mira alla consapevolezza del corpo, del respiro e dei pensieri, ottenendo un fisico sciolto e tonico, un respiro senza tensioni e una mente calma e concentrata. Non esiste la posizione perfetta, ma il nostro modo perfetto di fare esperienza della posizione.

Riallineati ed elimina il dolore

YOGA POSTURALE E MIOFASCIALE

LEZIONI COLLETTIVE IN SALA - LEZIONI PRIVATE
INDIVIDUALI E PICCOLI GRUPPI - LEZIONI ON LINE



Gli strumenti dello Yoga e dell'allungamento miofasciale uniti in un percorso posturale efficace e completo con l'uso di supporti, adatto a tutti, per riallineare la postura, recuperare la mobilità, sciogliere le tensioni, eliminare dolori alla schiena, collo, articolazioni. Utile pratica in associazione a cicli di terapie manuali.



LEZIONI COLLETTIVE IN SALA - LEZIONI PRIVATE



Cambia prospettiva AERIAL YOGA



L'Aerial Yoga è una meravigliosa disciplina che unisce la tradizione dello Yoga con l'innovazione della sospensione da terra, portando il praticante in una dimensione interiore e fisica nuova, fluttuando tra benefici allungamenti della schiena, acrobatica aerea, componenti di rafforzamento, stabilità ed equilibrio, pratiche di respirazione e rilassamento avvolti in amache in morbido tessuto.



Armonia e trasformazione

YOGA GRAVIDANZA

Lo Yoga in gravidanza è una disciplina completa di movimenti dolci, respirazioni e meditazioni che permette di accompagnare la futura mamma nel periodo della gestazione con un lavoro diversificato nei vari trimestri, accogliendo e imparando a gestire i cambiamenti del corpo e dell'animo in questo straordinario periodo della vita. Connessione con il bimbo, esercizi per imparare a sentire e gestire il respiro, preparazione del pavimento pelvico, mobilizzazione della colonna e rafforzamento della struttura per evitare i dolori e dare sollievo a schiena, collo e gambe.

Un modo bellissimo per far star bene mamma e bimbo.



LEZIONI COLLETTIVE IN SALA - LEZIONI PRIVATE
INDIVIDUALI E PICCOLI GRUPPI - LEZIONI ON LINE.