

Yoga – e tanto altro – in Valsabbia

Di red.

GardaYoga A.S.D. è un'associazione Sportiva Dilettantistica riconosciuta dal CONI con sede a Roè Volciano e distaccamenti a Salò, Villanuova sul Clisi e Gavardo.

Marco Ferrari, presidente dell'associazione, ci racconta alcuni dettagli:

Abbiamo sviluppato un metodo con al centro l'unica persona veramente importante: l'allievo!

- gruppi piccoli suddivisi su 2 livelli (base per una pratica soft, intermedio per una pratica intensa)
- interazione con eventuali professionisti esterni (fisioterapista, psicoterapeuta, nutrizionista, ginecologa, ostetrica ecc...)
- pratica adattata alle esigenze dell'allievo (è lo yoga che si adegua all'allievo e non viceversa)
- fusione tra tradizione e ultime ricerche in ambito fisiologico e biomeccanico (fascia e allenamento neurale)
- tecniche di respirazione e meditazione
- insegnanti selezionati, didattica di insegnamento precisa e coerente su tutte le classi

E la spiritualità? Marco continua:

riteniamo che la spiritualità sia una componente essenziale della persona e che debba essere approfondita con chi ne ha fatto una scelta di vita (monaci e sacerdoti) e non all'interno di un'Associazione Sportiva.

A Gardayoga trovi:

- Yoga e Meditazione (classi individuali e collettive)
- Yoga in Gravidanza e Post Parto
- Yoga per bambini - Yoga per atleti - Yoga per diversamente abili
- Allenamento Funzionale - Ginnastica Posturale - Personal Training
- Trattamenti Shiatsu, Tuina e Tuina bimbi

www.garda.yoga

Scegli #iltuoyoga

DATA DI PUBBLICAZIONE: 01/09/2020 - AGGIORNATO IL 06/06/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)