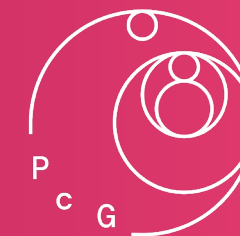


Forte, flessibile, consapevole — Livello intermedio

Clicca sulle caselle delle lezioni per cominciare la tua pratica



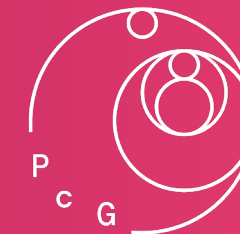
Settimana 1	PRATICA 1	PRATICA 2	PRATICA 3	PRATICA 4	PRATICA 5	PRATICA 6	Un consiglio
Rituale del risveglio 6 min	WARM UP 1 Mobilità articolare 3 min	Coltiva la mobilità di schiena, spalle e braccia 26 min	Time moves slow 01 45 min	WARM UP 1 Mobilità articolare 3 min	Pilates senza tappetino 18 min	Vinyasa Yoga: Saluto al sole semplice 30 min	<p>Se 6 giorni di pratica a settimana sono troppi per te, sostituisci una o due lezioni con il riposo o altri tipi di attività che magari già pratichi. Ricorda, tuttavia, di lasciare inalterate almeno le pratiche di costruzione della forza se desideri migliorare in questo aspetto.</p>
	WARM UP 2 Attivazione muscolare 9 min			WARM UP 2 Attivazione muscolare 9 min			
	Costruzione della forza in spinta 25 min			Costruzione della forza del core 21 min			
	Cool down rilascio miofasciale 5 min			Cool down allungamento 3 min			
Settimana 2	PRATICA 1	PRATICA 2	PRATICA 3	PRATICA 4	PRATICA 5	PRATICA 6	Un consiglio
Rituale del risveglio + meditazione 13 min	WARM UP 1 Mobilità articolare 3 min	Rituale lungo della sera 20 min	Pilates principles 02 Concentrazione 36 min	WARM UP 1 Mobilità articolare 3 min	Pilates fundamentals Lezione completa Week 2 34 min	Vinyasa Yoga: Saluto al sole con varianti 30 min	<p>Durante il giorno di pausa, puoi, se ne hai voglia, inserire una pratica del <u>metodo Feldenkrais</u> che ti aiuta a migliorare la tua percezione di te accordandola sempre più a ciò che veramente sei.</p>
	WARM UP 2 Attivazione muscolare 9 min			WARM UP 2 Attivazione muscolare 9 min			
	Costruzione della forza in tirata 15 min			Costruzione della forza del core 21 min			
	Cool down rilascio miofasciale 5 min			Cool down allungamento 3 min			

Settimana 3

Settimana 4

Forte, flessibile, consapevole — Livello intermedio

Clicca sulle caselle delle lezioni per cominciare la tua pratica



Settimana 3	PRATICA 1	PRATICA 2	PRATICA 3	PRATICA 4	PRATICA 5	PRATICA 6	Un consiglio
Respirazione riequilibrante a narici alternate 14 min	WARM UP 1 Mobilità articolare 3 min	Pilates dolce 15 min	Time moves slow 03 42 min	WARM UP 1 Mobilità articolare 3 min	Pilates fundamentals Lezione completa Week 3 57 min	Yoga: Saluto alla luna 26 min	Prova a iniziare o concludere la giornata con i rituali e le respirazioni che trovi nella casella iniziale di ogni settimana, per coltivare la gentilezza e l'ascolto verso il tuo sentire.
	WARM UP 2 Attivazione muscolare 9 min			WARM UP 2 Attivazione muscolare 9 min			
	Costruzione della forza in spinta 25 min			Costruzione della forza del core 21 min			
	Cool down rilascio miofasciale 5 min			Cool down allungamento 3 min			
Settimana 4	PRATICA 1	PRATICA 2	PRATICA 3	PRATICA 4	PRATICA 5	PRATICA 6	Un consiglio
Respiro dell'ape 9 min	WARM UP 1 Mobilità articolare 3 min	Coltiva la mobilità total body 35 min	Pilates principles 05 Precisione 37 min	WARM UP 1 Mobilità articolare 3 min	Pilates fundamentals Lezione completa Week 4 50 min	Fluisci con il Vinyasa Yoga 30 min	Puoi continuare a praticare con questa Guida anche per più mesi aumentando il carico nelle lezioni dedicate alla Forza e curando sempre di più i dettagli nell'esecuzione dei movimenti di tutte le pratiche.
	WARM UP 2 Attivazione muscolare 9 min			WARM UP 2 Attivazione muscolare 9 min			
	Costruzione della forza in tirata 15 min			Costruzione della forza del core 21 min			
	Cool down rilascio miofasciale 5 min			Cool down allungamento 3 min			