



Styleoga: nuovo yoga, maggiori benefici!

2 GIU 2016

Sfruttare al meglio le proprie potenzialità e migliorare le proprie performances sportive, lavorative, familiari è possibile. Tenersi in forma o rimettersi in linea. Basta solo capire cosa ci chiede il nostro corpo e assecondarlo. Questo è il motto di alcune discipline diffuse nel mondo e praticate da tanti soggetti e soprattutto questo è il loro obiettivo principale.

Tutti ormai conosciamo gli effetti benefici su corpo e mente ottenuti dalla pratica yoga. Conosciamo anche tutte le varianti (**yoga flex**, piloga) di questa amata disciplina che ormai è pietra salda in tutto il mondo. In pochi però conoscono la nuova forma di yoga che si sta diffondendo soprattutto nei Paesi europei e a piccoli passi sta prendendo piede anche in Italia. Si tratta dello Styleoga, un nuovo ed innovativo stile di fare yoga.

Lo styleoga apporterebbe secondo gli esperti ancora più benefici del classico yoga. Perché? Quali sono le differenze? Scopriamolo insieme.

Maggiori benefici dello styleoga

L'innovativa variante dello yoga è una particolare disciplina che apporterebbe benefici maggiori rispetto alla tradizionale pratica conosciuta da tutti. Questo perchè lo styleoga punta non soltanto sulla parte meditativa e rilassante dello yoga ma, attraverso combinazioni di fitness, tai chi e posizioni derivate dallo **Hatha yoga**, diventa una vera e propria disciplina dedicata agli appassionati di sport e agli appassionati di yoga che desiderano

anche uno sforzo fisico maggiore.

Quali sono questi maggiori benefici dettati dalla nuova ed interessante variante dello yoga

Vediamoli di seguito:

- velocizza la trasformazione fisica del nostro corpo, tonificando i muscoli e facendo perdere i chili superflui più velocemente
- aumenta flessibilità, tono e forza di muscoli e tendini
- migliora la schiena
- migliora il sistema cardiovascolare
- migliora il sistema respiratorio
- migliora il sistema immunitario
- depura l'organismo eliminando le scorie in eccesso
- regolarizza e facilita la digestione
- facilita la presa di coscienza del nostro corpo e della nostra mente

È un tipo di attività adatta a tutti perché prevede routine di esercizi che si adattano ad ogni fisico e ad ogni problematica senza mai sovraccaricare il corpo.

Programma e movimenti dello styleoga

Lo styleoga prima di prevedere dei movimenti, prevede innanzitutto un programma di analisi e presa di coscienza messo a punto da specialisti del settore.

Degli esperti hanno messo a punto dei metodi per tutti, che vi permetteranno di vivere in tranquillità e di sfruttare al massimo le potenzialità del vostro corpo e della vostra mente. Il programma che viene messo a disposizione dagli esperti di Styleoga prevede

- Analisi del proprio corpo;
- Analisi delle proprie abitudini;
- Suggerimenti per seguire un'alimentazione sana e corretta, secondo dei principi fondamentali;
- Programmazione sportiva;
- Rieducazione alimentare;
- Ricette leggere;

- **Fitoterapia;**
- Supporto emotivo.

Dopo aver analizzato queste fasi del programma passiamo al movimento vero e proprio. Lo styleoga è un tipo di attività efficace e veloce, ottenendo dei risultati soddisfacenti ed incredibili in pochissimo tempo. Per quanto riguarda i movimenti come abbiamo visto coesistono in abbinamento le posizioni Hatha Yoga mescolate ad esercizi mirati possono scolpire ogni muscolo e farti perdere quei chili in eccesso, con il Tai chi e la meditazione puoi rilassare il corpo affaticato.

Come tutti gli allenamenti richiede pratica e costanza e prevede l'alternarsi di movimenti lenti a movimenti un po' più rapidi, proprio per andare a colpire i muscoli direttamente e per velocizzare il processo di dimagrimento.

Si potrà godere delle posizioni classiche dello yoga alternandole poi ad esercizi un po' più rapidi per poter allenare quindi il corpo e i muscoli desiderati.

Come nello yoga classico anche nello Styleoga vi è una pratica mentale e un allenamento vero e proprio che spinge chi lo pratica ad essere più positivo e propositivo verso la vita cogliendone ogni bellezza e ogni opportunità.

Non precludetevi un'opportunità di vivere la vostra vita al 100% e di sfruttare al meglio le vostre possibilità e potenzialità. Relax fisico e mentale con il minimo sforzo.