

YOGA DINÂMICO:

O Yoga Dinâmico é um estilo do Hatha Yoga*, que combina os princípios de Iyengar** e Ashtanga Yoga***.

Nas aulas de Yoga Dinâmico dá-se ênfase a uma correcta execução das posturas físicas combinadas com um padrão respiratório sincronizado, que permite aumentar os níveis de concentração, conduzindo a um estado de "meditação activa".

São também desenvolvidas diferentes técnicas de relaxamento e de respiração.

*Hatha Yoga é o ramo do Yoga mais prático e o mais conhecido no Ocidente, envolvendo um sistema muito completo de posturas físicas, respiração e técnicas de relaxamento que beneficiam todo o organismo e promovem um maior domínio sobre a mente e a consciência, conduzindo assim, a um estado de saúde, bem-estar e realização pessoal.

**Iyengar Yoga é um sistema preciso e minucioso que se concentra no alinhamento corporal, recorrendo frequentemente a materiais auxiliares para facilitar a execução das posturas, de forma a respeitar os diferentes níveis de aptidão física dos alunos.

***Ashtanga Yoga é uma forma atlética e fisicamente exigente que se concentra na ligação entre movimento e respiração, progredindo ao longo de diferentes séries de posturas.