



Έτος Ίδρυσης 2015

Στούντιο Yoga και Pilates

ΠΟΛΗ ΕΔΡΑΣ

📍 Αθήνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📞 6948060953

✉️ spitiyoga@gmail.com

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ✓ Vinyasa Yoga
- ✓ Hatha Yoga
- ✓ Nidra Yoga
- ✓ Aerial Yoga
- ✓ Acro Yoga
- ✓ Pilates Mat
- ✓ Barre à Terre
- ✓ Μασάζ με Έλαια
- ✓ Shiatsu
- ✓ Reiki

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

🔗 [Επαγγελματική Σελίδα](#)

Spiti Yoga

Στούντιο Yoga και Pilates

Λεωχάρους 6, 10562, Αθήνα

Σχετικά με Εμάς

Κάθε άνθρωπος, ανεξάρτητα από την ηλικία του, τις σωματικές του δυνατότητες και το κοινωνικό και πολιτισμικό του υπόβαθρο, μπορεί αν θέλει να βελτιώνει συνεχώς αυτό που είναι και έχει, αφού πρώτα βεβαίως το αποδεχτεί. Τέτοια ταξίδια ελπίζει να στεγάσει το Spiti. Ταξίδια αποδοχής και βελτίωσης. Ένας χώρος σωματικής άσκησης και έκφρασης που θα φιλοξενεί μαθήματα Yoga, Pilates και Χορού. Ευχή μας, να γίνει τόπος συνάντησης και αφορμή να γνωριστούμε, να γυμναστούμε και φυσικά να διασκεδάσουμε παρέα.

Περιγραφή Υπηρεσιών

Στο χώρο μας παρέχουμε υπηρεσίες Ευεξίας, Διαλογισμού και Yoga (Hatha, Vinyasa, Aerial, Nidra, Yin). Το πνευματικό στοιχείο της Yoga είναι εξίσου σημαντικό με το σωματικό. Η Yoga δεν είναι ανταγωνιστικό σπορ, αλλά ένα μέσο για την καλύτερη αντίληψη αλλά και βελτίωση του εαυτού μας. Για αυτό το λόγο στο χώρο μας η Yoga εξασκείται με προσοχή, φροντίδα και έλλειψη κριτικής. Η υπομονή είναι σημαντικό στοιχείο μας κατά την διδασκαλία ώστε οι στάσεις της Yoga να επιτυγχάνονται σε στάδια και όχι απότομα.

- Επίσης, παραδίδουμε μαθήματα Pilates. Πρόκειται για μία σειρά ασκήσεων που εκτελούνται σε στρώμα, χαρακτηριστικό των οποίων είναι ο αργός ρυθμός εκτέλεσης σε συνδυασμό με τον έλεγχο της αναπνοής. Κατ' αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η σταθεροποίηση και ενδυνάμωση των μυών του κορμού, ενώ παράλληλα αναπτύσσεται συντονισμός των άκρων, ευλυγισία, συγκέντρωση και συνολική ενδυνάμωση του σώματος.