

INDICE

- **NOVITÀ ED EVENTI**
- **COSE IMPORTANTI DA SAPERE**
- **ORARI FELTRINO / CESIOMAGGIORE**
- **ORARI SEDICO / BRIBANO / PADERNO**
- **ORARI PONTE NELLE ALPI / LONGARONE**
- **ORARI AGORDINO**
- **ORARI LIMANA / BORGO VALBELLUNA**
- **ORARI BELLUNO**
- **DESCRIZIONE DELLE DISCIPLINE**



NOVITÀ ED EVENTI
APPUNTAMENTI DI APPROFONDIMENTO
(MENIN - Cesiomaggiore)

EQUINOZIO D'AUTUNNO

Sabato 21 SETTEMBRE 2024

SOLSTIZIO D'INVERNO

Sabato 14 DICEMBRE 2024

EQUINOZIO DI PRIMAVERA

Sabato 22 MARZO 2025

SOLSTIZIO D'ESTATE

Sabato 21 GIUGNO 2025

INFO E PRENOTAZIONI
SERENA DE MARCH 349 0065815



NOVITÀ ED EVENTI

APPUNTAMENTI DI APPROFONDIMENTO

GLI ELEMENTI

(Sede di Sedico Tennis club)

L'ELEMENTO TERRA Sabato 9 novembre 2024

Sabato 18 gennaio 2025

L'ELEMENTO ACQUA

L'ELEMENTO FUOCO Sabato 22 febbraio 2025

Sabato 10 maggio 2025

L'ELEMENTO ARIA

L'ELEMENTO ETERE Sabato 7 giugno 2025

INFO E PRENOTAZIONI
SERENA DE MARCH 349 0065815



NOVITÀ ED EVENTI

MINI CORSO DI PRANAYAMA E MEDITAZIONE

nella sede di MENIN (Cesiomaggiore)

Chandra Bheda Pranayama & YOGA NIDRA

4 LEZIONI 10/17/24/ FEBBRAIO 2 MARZO 2025

LUNEDI SERA DALLE 20 alle 21

INFO E PRENOTAZIONI
SERENA DE MARCH 349 0065815



COSE IMPORTANTI DA SAPERE

**RICHIEDI QUI INFORMAZIONI O PRENOTA LA
TUA LEZIONE DI PROVA**

**NON È POSSIBILE ACCEDERE AI NOSTRI CORSI SENZA
AVER PRESO PRIMA ACCORDI AI SEGUENTI CONTATTI**



Telefono o WhatsApp 349 0065815



E-MAIL serenademarch@gmail.com



FB Serena De March

**NELLE PAGINE SEGUENTI TROVI TUTTE LE
NOSTRE SEDI E GLI ORARI**



Sedi Feltrino e Cesiomaggiore

SEDE QUARTIERE DUOMO

Lunedì ore 9,00 PILATES

Eleonora/Serena

Giovedì ore 18,15 PILATES

Eleonora/Serena

ore 19,20 PILATES

Eleonora/Serena

SEDE DI FOEN (Comitato di Foen)

Lunedì ore 18,45 PILATES
NUOVO CORSO

Eleonora

Martedì ore 18,15 PILATES
POSTI ESAURITI

Eleonora

ore 19,20 PILATES
POSTI ESAURITI

Eleonora

Mercoledì ore 18,45 VINYASA YOGA

Beatrice

Giovedì ore 09,00 PILATES

Eleonora

SEDE DI CESIOMAGGIORE (Il Tasso)

Lunedì ore 18,45 VINYASA YOGA

Elena B.

Mercoledì ore 18,45 PILATES

Elena M.

Venerdì ore 18,45 PILATES
NUOVO CORSO

Elena M.

INFO E PRENOTAZIONI
SERENA DE MARCH 349 0065815



Sedi Sedico/Bribano/Paderno

SEDE DI SEDICO (Tennis Club)

Lunedì ore 18,45 TOTAL BODY Cristina

Martedì ore 9,30 PILATES Serena
POSTI ESAURITI

Mercoledì ore 18,45 PILATES Serena

ore 19,45 POWER YOGA Serena

Giovedì ore 19,00 METODO DE GASQUET Cristina
NUOVO CORSO

Venerdì ore 9,30 PILATES Paola

SEDE DI BRIBANO (scuola elementare)

Martedì ore 18,15 PILATES Sara
POSTI ESAURITI

SEDE DI PADERNO (sede gruppo sportivo)

Martedì ore 19,30 PILATES Sara

SEDE DI ROE ALTE Nuova Sede...

Giovedì ore 18,00 PILATES Sara

INFO E PRENOTAZIONI
SERENA DE MARCH 349 0065815



Sedi di Ponte Nelle Alpi / Longarone

SEDE DI PONTE NELLE ALPI

(Cooperativa di Polpet)

Giovedì ore 9,00 PILATES

Sara

Venerdì ore 17,30 PILATES

Sara

ore 18,30 PILATES

Sara

SEDE DI LONGARONE

(Scuole)

Lunedì ore 18,30 PILATES

Sara

INFO E PRENOTAZIONI
SERENA DE MARCH 349 0065815



Sedi Agordino

SCUOLE MEDIE DI AGORDO

Lunedì ore 19,45 PILATES

Elisa/Serena

SALA FRAMONT CENTRO PARROCCHIALE

Martedì ore 20,15 VINYASA YOGA

Elena

Giovedì ore 19,00 PILATES

Elisa

Venerdì ore 19,10 KRIYA YOGA

Elena

ore 20,15 VINYASA POWER YOGA

Elena/Serena

Sabato ore 9,30 PILATES

Elisa

GOSALDO

Mercoledì ore 18,30 PILATES

Elisa

RIVAMONTE AGORDINO

Lunedì ore 18,00 PILATES

Elisa

PALESTRA DI TAIBON

Venerdì ore 18,30 PILATES

Elisa

CANALE D'AGORDO SALA ROSSA

Martedì ore 18,15 PILATES

Elisa

ALLEGHE SALA STOPPANI

Martedì ore 19,45 PILATES

Elisa

INFO E PRENOTAZIONI
SERENA DE MARCH 349 0065815



Sedi Limana e Borgo Valbelluna

SEDE DI LIMANA (Scuola Primaria)

Lunedì ore 19,30 PILATES Paola

SEDE DI MEL (Scuola Primaria)

Martedì ore 19,30 PILATES Eleonora E.

SEDE DI LENTIAI (Oratorio)

Giovedì ore 18,45 PILATES Beatrice
POSTI ESAURITI

INFO E PRENOTAZIONI
SERENA DE MARCH 349 0065815



Sedi Belluno

SEDE SCUOLA DI MUSSOI

Martedì ore 18,30 PILATES

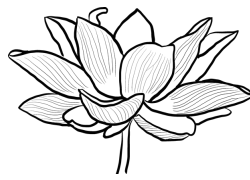
Paola

SEDE SCUOLE RICCI

Mercoledì ore 19,00 PILATES

Paola

**INFO E PRENOTAZIONI
SERENA DE MARCH 349 0065815**



Descrizione delle DISCIPLINE

PILATES:

DA NON CONFONDERE CON GINNASTICA DOLCE O GINNASTICA POSTURALE!

È un metodo di allenamento che consente alla persona di sviluppare un'ottima consapevolezza del proprio corpo per rafforzarlo, correggere la postura e migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti. Gran parte del lavoro è concentrato sui muscoli che favoriscono il controllo della postura, che si trovano nella parte centrale del corpo (core): dorsali, lombari, addominali, glutei, adduttori. Tonificando questa zona, che non comprende solo i muscoli più superficiali, ma anche e soprattutto le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna. Il Pilates rafforza la consapevolezza del baricentro della persona, punto di forza e di controllo del corpo intero, riequilibrando così i carichi sulla colonna vertebrale.

Diversamente da quanto accade in altri tipi di allenamento, ogni esercizio viene ripetuto poche volte, eseguito lentamente e con grande precisione e concentrazione. Gli esercizi del Pilates devono essere inoltre eseguiti con la massima fluidità e abbinati ad una corretta respirazione, che risulta fondamentale, come nello Yoga.

I vantaggi:

- rinforza e tonifica i muscoli, e non aumenta la massa muscolare
- favorisce l'assunzione di posture corrette, proteggendo dal mal di schiena
- aiuta a respirare meglio, con benefici su tutto il sistema cardiorespiratorio
- rafforza gli addominali, aiuta ad avere un ventre piatto
- migliora l'equilibrio e la coordinazione

Dopo 10 lezioni sentirai la differenza...

dopo 20 lezioni vedrai la differenza...

dopo 30 lezioni avrai un corpo nuovo... cit. J. Pilates

POWER YOGA

Il cuore di questo metodo è nella sincronizzazione del respiro con il movimento, nella pratica di una sequenza ben precisa di posture che sono collegate e concatenate tra loro come in una danza.

Power Yoga è una pratica vigorosa, una sfida divertente, ma ciò nonostante, graduale nell'apprendimento e progressiva nelle sequenze se pur intensa.

- Il Power yoga ti permette di allenare forza, resistenza, equilibrio e flessibilità.
- Alternando flow dinamici a ritmo sostenuto con esercizi di forza ed equilibrio, questa pratica ti aiuta a scaricarti e a fare il pieno di energia e forza interiore.
- Il Power yoga è perfetto per chi è alla ricerca di un'alternativa ai corsi di fitness tradizionali o per chi vuole avvicinarsi al mondo dello yoga con un approccio più sportivo.
- Adatto agli sportivi ed agonisti, per chi è alla ricerca non solo dei benefici dello yoga ma ricerca anche un allenamento fisico.

La mente è la parte più difficile da aggiustare in un asana

Cit. B. K. S. Iyengar

VINYASA YOGA

Il Vinyasa Yoga è una variante di yoga che nasce dall'unione di movimenti fluidi e dinamici guidati dal respiro

Ciò che più lo differenzia è la fluidità dei movimenti nel passaggio da un asana all'altra.

Un ruolo importante ha il respiro in quanto fornisce un aiuto essenziale per il cambio di posizione: qualsiasi movimento deve essere effettuato partendo da esso.

Inoltre, in questa attività la lentezza, l'eleganza e l'agilità si fondono, creando dei movimenti fluidi come coreografie.

Adatto a chi si vuole avvicinare ad uno yoga dinamico con un approccio "naturale" rispettando i propri tempi e il proprio corpo

lasciarsi andare è di gran lunga l'asana più difficile...

Cit. B. K. S. Iyengar

KRIYA HATHA YOGA

Pratica di Hatha Yoga dinamico dove l'attenzione è non solo sugli Asana "dinamici" ma anche sul respiro e l'intenzione del movimento... questo crea dei circuiti non solo a livello muscolare ma dove la nostra mente può muoversi attraverso il corpo e questo fa sì che lezione dopo lezione non solo di correggere schemi motori scorretti ma anche di rendere potente la mente e risanarla dai pensieri limitanti.

Questa lezione permette di purificare e rigenerare i diversi sistemi e apparati del corpo-mente, dandoti immediata sensazione di vigore, forza, serenità e benessere.

Non è una pratica intensa come il vinyasa per questo è adatto a più tipologie di persone

"Yoga è come la musica. Il ritmo del corpo, la melodia della mente e l'armonia dell'anima creano la sinfonia della vita"

Cit. B. K. S. Iyengar

TOTAL BODY

Allenamento cardio tonico a media intensità adatta anche a chi è fermo da tempo con progressione e variazioni che ti permetteranno di ritornare in forma rispettando i tuoi tempi

MEDODO DE GASQUET

Il Metodo De Gasquet fonda le sue basi nella sinergia della corretta postura in tutte le posizioni abbinata all'auto allungamento e alla tecnica respiratoria che prevede di espirare profondamente durante l'esecuzione degli esercizi.

Questo consente di allenare addominali pavimento pelvico, tutte le catene muscolari con un lavoro globale che non crea iperpressione addominale in totale sicurezza per la schiena, il perineo e la diastasi.

I corsi del metodo De Gasquet aiutano ad avere un addome, braccia e gambe tonici, un giro vita sottile, una postura corretta, una schiena in salute. Il metodo è utile come prevenzione, per le persone che hanno dolori causati da lombalgie o cervicocalgie e per le donne che hanno partorito e vogliono recuperare il tono addominale e la forma fisica e mentale, migliora le performance sportive senza iperpressioni a livello addominale.

CHANDRA BHEDA PRANAYAMA

Il respiro della luna è un respiro calmante e rinfrescante, indicato prima della meditazione e nelle ore serali

È chiamato il respiro della luna perché agisce sul canale Ida che è quello lunare che simbolicamente percorre il lato sinistro del corpo e si collega alla narice sinistra, quindi all'Emisfero destro del cervello.

Calma la mente e riduce lo stress

Dona una sensazione di benessere e lucidità.

Favorisce il sonno e la meditazione: e.

Equilibra l'energia femminile

Migliora la concentrazione e la chiarezza mentale

YOGA NIDRA

Grazie ad una serie di esercizi guidati e mirati, lo Yoga Nidra aiuta a rilassarsi sia a livello fisico che emotivo, liberando il corpo dalle tensioni e la mente da pensieri e preoccupazioni.

Vieni a conoscere queste tecniche nel
MINI CORSO DI RESPIRAZIONE E MEDITAZIONE

4 LEZIONI

10 / 17 / 24 febbraio 3 marzo 2025

DALLE ORE 20,00 alle 21,00

Sede di MENIN (CESIOMAGGIORE)