ARGOS SPA

YOGA MENÜ

YOGA TERAPİ

Terapi yogası, sırt ve boyun ağrısını hafifletmek ve bu hassas bölgelerde iyileşmeyi desteklemek için tasarlanmış özel bir yoga biçimidir. Bu terapötik uygulama, hizalama, güç ve esnekliğe odaklanarak nazik ve bilinçli hareketler ve esnemeler içerir. Her seansta, kronik ağrı, sakatlanma veya duruşa bağlı sorunları olan kişilerin bireysel ihtiyaçlarına göre düzenlenir.

60 dk

GÜÇ YOGASI

Power yoga özgürlük ve keşif ile ilgilidir. Bu yoga stili, geleneksel ashtanga tarzı uygulamadan doğmuştur ve tüm uygulama boyunca güneş selamı ve vinyasa (asana/pozların birbirine akıcı bir şekilde bağlanması) dizilişleri ile sonuçlanır. Hareketli bir meditasyon olarak tasarlanan bu yoga, vinyasa akışı yoluyla kişinin kendi kendine koyduğu sınırları aşmaya odaklanarak, vücudu derin pozisyonlara açar ve daha gelişmiş tutuşlar için güçlendirir.

Bu sınıf orta seviye öğrenciler için uygun olsa da tüm seviyelerden katılımcılar memnuniyetle kabul edilecektir.

90 dk

HATHA YOGA

Geleneksel hatha yoga, zihin ve bedene huzur getirmeye ve meditasyon gibi daha derin manevi uygulamalar için vücudu hazırlamaya yardımcı olan asana (yoga duruşları) ve pranayama (nefes egzersizleri) uygulamalarını içerir.

Sabahın erken saatleri için ideal olan bu sınıf hem başlangıç hem de ileri seviyelere açıktır.

75 dk

VINYASA YOGA

Vinyasa yogada pozisyonlar özenle sıralanır ve nefesle bağlantılı bir şekilde sürekli olarak birbirine akar. Genellikle ter ve dayanıklılık açısından bir macera olan bu akış hem zihin hem de beden için güç, esneklik ve denge geliştirir.

Bu sınıf tüm seviyelere açıktır, başlangıçtan ileri seviyeye kadar herkes katılabilir.

75 dk

BAŞLANGIÇ SEVİYE YOGA

Başlangıç seviyesi yoga yeni başlayanlar için tasarlanmış olup, temel nefes ve duruş tekniklerini öğrenirken daha güçlü bir yoga pratiği geliştirmeyi amaçlar. Bu sınıf, vinyasa flow veya tüm seviyelere uygun sınıflara göre daha yavaş ilerler. Öğrencilere pozisyonlar sözlü ve görsel talimatlarla öğretilecek ve doğru pozisyona ve hizaya girmeleri için hareket etmeden önce zamanları olacak. Bu sınıfın hem bilgilendirici hem de eğlenceli olması, öğrencilerin yoga asanalarında sağlam bir temel oluşturmalarına yardımcı olmayı hedefliyor. Rahat ve destekleyici bir ortamda öğrenmeye, eğlenmeye ve hatta biraz ter atmaya davetlisiniz.

75 dk

YIN YOGA & REHBERLİ MEDİTASYON

Yin yoga, vücudunuzu derinlemesine germenize yardımcı olan, yerde veya yere yakın pozisyonlarda (asanalarda) uygulanan terapötik bir yoga tarzıdır. Bu yöntemde gevşemeye ve gerginliği atmaya izin vermek için nefesinize odaklanılır. Pozisyonlar, dinamik tarzlara göre daha uzun süre tutulur ve zihin ile bedeni uyumlu hale getirmek için sakinleştirici niyetlere yer verilir. Bu stil, vücudu dinlendirerek, alan açarak ve yaralanma iyileşmesine ve kendi kendini iyileştirmeye yardımcı olan prana akışını serbestleştirerek iyileştirici faydalar sunar.

60 dk

BAŞLANGIÇ SEVİYE ACRO YOGA

Temel hareketler, ayakta durma (basing), uçma (flying) ve destekleme (spotting) gibi acro yogayı keşfetmek isteyen yeni başlayanlar için tasarlanmış açık seviye bir uygulamadır. Başlangıç seviyesi acro yoga sınıfı, bilgilendirici, eğlenceli ve herkese açık olacak şekilde tasarlanmıştır. Yoga'ya yeni başlayanlar veya çalışmalarını genişletmek isteyenler için rahat ve destekleyici bir ortam sunuyor.

60 dk

YOGA NİDRA

Healing yoga nidra pratiğinin vurgusu, şifa, beslenme, yenilenme ve dinlenmeyi teşvik etmektir.

Bu yoga nidra pratiği, sizi 64 gevşeme noktasından geçirerek, theta dalga durumunu deneyimlemenize yardımcı olacak ve zihninizin olumlu onayları tam olarak alabilmesine olanak sağlayacak.

45 dk

FİT YOGA

Fit yoga (karın ve kalça) işlevsel antrenmanı, yoga, güç antrenmanı ve spor esneme tekniklerini tek bir kapsamlı fitness dersinde birleştirir. Bu düşük etkili antrenman, karın kası kuvvetini, esnekliği, dengeyi, istikrarı ve duruşu hedefleyerek fitness seviyenizi artırmak için tasarlanmıştır. Bir egzersizden diğerine sorunsuz geçiş yaparken, karın kaslarınızı ve kalçalarınızı şekillendiren ve sıkılaştıran dengeli bir rutin deneyimleyeceksiniz.

60 dk

MEDİTASYON

Bize katılın ve Kundalini veya Nadabrahma gibi eski teknikleri keşfederken dönüştürücü bir meditasyon deneyimi yaşayın. Bu ders boyunca, içsel bilgelik ve huzurunuzu harekete geçirerek bilinç alanlarının derinliklerine ineceksiniz.

70 dk

AKTİF SUFİ MEDİTASYON

‘Whirling Inner Love Dance’: Sufi meditasyonunun kutsal pratiği aracılığıyla kalbinizdeki sevgiyi uyandırmak için bir yolculuğa çıkın. Bu dönüştürücü deneyimde, dönme sanatını öğrenecek ve anın içine dalacak, içsel denge ve uyumu bulacaksınız.

60 dk

FONKSİYONEL ANTRENMAN VE YOGA

Fonksiyonel antrenman ve yoga birleşimi dersimizde güç, hareketlilik ve farkındalığın mükemmel karışımını keşfedin. Bu dinamik seans, fonksiyonel antrenman egzersizlerinin faydalarını yoga’nın sakinleştirici ve merkezleştirici uygulamalarıyla birleştirerek, fitness ve sağlığa bütünsel bir yaklaşım sunar.

60 dk