



CENTRO KURMA

Iyengar Yoga

YOGA FOR RUNNERS

con



TOGNI

SPECIALE PRE-MARATONA

SABATO 12 dicembre

ORE **15.00-18.00**

COSTO: 35 Euro (comprensivi di uso degli attrezzi e del tappetino)

INFO : www.tite.it

ISCRIZIONI: 0522 934541 Centro Kurma

kurma.iyengaryoga@alice.it

335 8090481 Tite

Centro Kurma

Via Carso 8 , Reggio Emilia (dietro Ufficio Postale V.le Timavo)

Yoga for Runners condotta da **Tite Togni**, insegnante di Iyengar Yoga (www.iyengaryoga.it), ultra-maratoneta e trail runner (grazie allo yoga).

La pratica trasforma la corsa in una disciplina totale. Attraverso lo Yoga, infatti, si acquisisce - prima fisicamente poi mentalmente - una conoscenza profonda dei propri limiti e delle proprie potenzialita'. Questa consapevolezza dona alla corsa un carattere particolare, trasformandola da semplice sport a disciplina a tutto tondo.

TITE TOGNI - Bresciana, ex agonistica di Pattinaggio Artistico su Ghiaccio, inizia a praticare in America, dove completa gli studi accademici. Conclude il corso per insegnanti quadriennale della Federazione Italiana Yoga (ISFIY) nel 2000 e nel 2006 il livello Introductory II dell'Iyengar Yoga a Firenze. Pratica con le più grandi personalità dello Yoga occidentale, da Patricia Walden a Rodney Yee, da Gabriella Giubilaro a Dona Holleman, per il metodo di B.K.S. Iyengar.

Da qualche anno ha inserito lo Yoga negli allenamenti della corsa (sotto la guida di Orlando Pizzolato) e tra una maratona (tra le quali quella di New York del 2006 e 2008 in 3:39, Parigi e Chicago 2009 in 3:29) e un Ultra Trail (Lavaredo Ultra Trail 2209 4° posto femminile, Ultra Trail Mont Blanc 100k 3° donna italiana), ha elaborato un programma di Yoga x correre che si sta diffondendo con successo tra professionisti e simpatizzanti del running. (www.tite.it)

YOGA FOR RUNNERS: una pratica appositamente studiata per coloro che hanno a che fare con situazioni di equilibrio. Corridori, maratoneti, scalatori o semplici camminatori troveranno giovamento in questa pratica Yoga, sviluppatasi in America (www.yogaforrunners.com), che pone l'attenzione sull'equilibrio, l'appoggio del piede, la concentrazione, usufruendo delle tecniche yogiche dell'allineamento del corpo come base per l'equilibrio mentale, rendendo così la corsa massimamente efficiente e prevenendo gli infortuni.

Insegna a Brescia, a Milano e Vicenza. Scrive articoli per *Yoga Journal*, *Spirito Trail*, *Correre* e diffonde il metodo collaborando con [Yoga Festival](#) a Milano e Roma, con i Running Days della Maratona di Milano.

PROGRAMMA Y4R: 2 parti:

- **YOGA PRE-CORSA:** Posizioni base per attivare tutto il corpo sia come movimento, sia come apertura localizzata delle zone più difficili (spalle torace, bacino). Cenni di esercizi di respirazione (Pranayama).
- **YOGA POST-CORSA:** Posizioni di recupero e allungamento passivo, come prevenzione agli infortuni e preparazione per il rilassamento finale.