English

Workshop Series: 'Introduction to Yoga'

3 x 1-hour classes | in English

This workshop series will be running during the periods stated below.

August 10 - August 20
September 1 - September 11

Selena is thrilled to come to Lugano and deliver a special series of workshops created in collaboration with the Timeless Pilates studio.

Requirements: This is an invitation to people who are complete beginners to yoga. Competency in understanding **English** is important.

Workshop Prices

Private classes: CHF 225.-
Duet classes: CHF 120.-
Group classes: CHF 90. –

---

1) Foundational Alignment, Poses / Asana (1 hour)

During this first workshop, you will be introduced in detail to basic yoga positions and body alignment. You will be guided through

italiano

Workshop Series: "Introduzione allo Yoga"

3 lezioni di 1 ora | in inglese

Questa serie di seminari si svolgerà durante i periodi indicati di seguito.

10 agosto - 20 agosto
1 settembre - 11 settembre

Selena è entusiasta di venire a Lugano e di offrire una serie speciale di seminari di yoga creati in collaborazione con lo studio Timeless Pilates.

Requisiti: Questo è un invito a principianti. La competenza nella comprensione **dell'inglese** è importante.

Prezzi del workshop

Classe privata: CHF 225.-
Classe a due: CHF 120.-
Classe in gruppo: CHF 90. –

---

1) Allineamento di base, Pose / Asana (1 ora)

Durante questo primo seminario, vi verranno presentate in dettaglio le posizioni yoga di base e l'allineamento del vostro corpo. Verrete guidati attraverso degli esercizi per rafforzare la

exercises to build strength and confidence in these poses, as well as learn how to breathe and transition between them.

*Asanas covered include tadasana (mountain pose), uttanasana (forward fold), palakhasana (plank), chaturanga dandasana (four-limbed staff pose), bhujangasana (cobra) and adho mukha svanasana (downdog). These are the poses that form the classic surya namasakara A (Sun Salutation) and lie at the heart of a vinyasa yoga flow.

2) Breathwork & Meditation / Pranayama (1 hour)

In this pranayama workshop, you will learn about the yoga philosophy on breath and meditation, including the Eight Limbs of Yoga. You will receive simple steps to incorporate this breathwork before, during, and after yoga asanas. Different breathing techniques and tools will be provided, followed by a deep meditation practice that helps alleviate stress, achieve mental clarity, and guide one to a state deep concentration.

*Breathing techniques covered include kapalabhati breath (skull shining breath), simhasana (lion's breath), ujjayi breath (ocean breath), nadi shodhana pranayama (alternate-nostril breathing), and finally kumbhaka pranayama (breath retention).

3) Yoga Flow (Strength, mobility, flexibility)

In the third workshop, you will synthesize your knowledge from first two workshops in a guided flow with more creative poses. These poses will help build your strength to balance and hold your weight. Additionally, you will build heat in the joints and muscles to enable deeper stretch and flexibility. This practice allows you

vostra fiducia in queste pose. Il seminario si focalizza anche sull'importanza della respirazione.

* Le posizioni *asanas* includono tadasana (posa di montagna), uttanasana (piega in avanti), palakhasana (tavola), chaturanga dandasana (posa del bastone a quattro arti), bhujangasana (cobra), e adho mukha svanasana (cane basso). Queste sono le pose che formano il classico surya namasakara A (saluto al sole) e si trovano al centro di un yoga vinyasa flow.

2) Respirazione e meditazione / Pranayama (1 ora)

In questo seminario sul pranayama, imparerete a conoscere la filosofia yoga sul respiro e sulla meditazione, compresi gli otto arti dello yoga. Riceverete semplici passaggi e suggerimenti per incorporare questo respiro prima, durante e dopo l'asana yoga. Vi saranno fornite diverse tecniche e strumenti di respirazione, seguiti da una pratica di meditazione profonda che vi aiuta ad alleviare lo stress, raggiungere la chiarezza mentale e guidare verso uno stato di profonda concentrazione.

* Le tecniche di respirazione coperte includono respiro kapalabhati (respiro splendente del cranio), simhasana (respiro del leone), respiro ujjayi (respiro oceanico), nadi shodhana pranayama (respiro alternato-narice) e infine kumbhaka pranayama (ritenzione del respiro).

3) Yoga flow (forza, mobilità, flessibilità)

Nel terzo seminario, sarete in grado di sintetizzare le vostre conoscenze dei primi due seminari in una sequenza guidata

learn more about your body and grow more competent in yoga movement.

Each workshop will proceed with the following structure:

- During the first 20 minutes you will learn and familiarise yourself with the relevant methods, principles, and instructions with practical exercises.
- In the final 40 minutes, you will apply your knowledge and learned principles in a guided practice of yoga flow.

Booking

August 10 - August 20
September 1 - September 11

Send an email to selenatimelesspilates@gmail.com with you preference (day, time) and the type of lesson (private, duet, group of 3-5 persons).

For the group lessons, we propose:
Tue 11 August 5:00pm / 6:00pm
Thurs 12 August 5:00pm
Fri 13 August 2:00pm
Mon 17 August 5:00pm / 6:00pm
Tues 18 August 5:00pm / 6:00pm
Wed 19 August 2:00pm
Thurs 20 August 5:00pm
Tue 1 September 5:00pm / 6:00pm

attraverso pose più creative. Queste pose vi aiuteranno a costruire la vostra forza per bilanciare e mantenere il vostro peso. Le sequenze generano calore nelle articolazioni e nei muscoli aumentando la vostra flessibilità. Questa pratica vi consente di conoscere meglio il vostro corpo e di diventare più competenti nel movimento dello yoga.

Ogni seminario procederà con la seguente struttura:

- Durante i primi 20 minuti imparerete i metodi, i principi e le istruzioni pertinenti con esercizi pratici.
- Negli ultimi 40 minuti, applicherete le vostre conoscenze e i principi appresi in una pratica guidata del yoga flow.

Prenotazione

10 agosto - 20 agosto
1 settembre - 11 settembre

Invia un'email a selenatimelesspilates@gmail.com con le tue preferenze (giorni, orari) e la tipologia di lezione (individuale, duetto, gruppo ossia da 3-5 persone).

Per le lezioni di gruppo si propongono:
11 agosto 5:00pm / 6:00pm
12 agosto 5:00pm
13 agosto 2:00pm
17 agosto 5:00pm / 6:00pm
18 agosto 5:00pm / 6:00pm

Wed 2 September 5:00pm
Thurs 3 September 5:00pm
Fri 4 Sep 4:00pm
Mon 7 Sep 5:00pm / 6:00pm
Tue 8 Sep 5:00pm / 6:00pm
Wed 9 Sep 5:00pm
Thurs 10 Sep 5:00pm
Fri 11 Sep 4:00pm

**Selena will also be available upon request for additional individual or group yoga classes during this period.*

Bio

Selena is Malaysian/Danish, currently teaching yoga in Scotland at the University of St Andrews and Nomad Yoga Dundee studio. The classes she teaches include *Energising Morning Yoga* & *Yoga*

19 agosto 2:00pm
20 agosto 5:00pm
1 settembre 5:00pm / 6:00pm
2 settembre 5:00pm
3 settembre 5:00pm
4 settembre 4:00pm
7 settembre 5:00pm / 6:00pm
8 settembre 5:00pm / 6:00pm
9 settembre 5:00pm
10 settembre 5:00pm
11 settembre 4:00pm

**Selena sarà disponibile su richiesta anche per ulteriori lezioni di yoga in gruppo o individuali durante questo periodo.*

Bio

Flow for Beginners. Selena is trained in yoga sequencing and is currently undertaking more training in body alignment.

For Selena, the connection of mind with body, the search for balance, and the focus on breath are valuable yoga lessons she brings into her life.

In the noise of today's world, she strongly believes we all benefit from taking time to develop one's own relationship with body, mind, and breath. Selena is committed to continuous learning in yoga so that she can better share with students how to harness it to transform their lives.

Selena è malese / danese e insegna yoga in Scozia alla prestigiosa Università di St Andrews e nello studio di yoga Nomad Yoga Dundee. Le sue lezioni includono *Energising Morning Yoga* & *Yoga Flow for Beginners*. Durante 4 anni di pratica intensiva Selena si è specializzata nello yoga sequencing e al momento si sta specializzando anche sull'allineamento del corpo.

Per Selena la connessione tra mente e corpo, la ricerca di equilibrio mentale e fisico, la filosofia del respiro sono lezioni di yoga che porta con sè tutti I giorni.

Nel rumore e stress del mondo di oggi Selena crede fortemente che tutti noi possiamo trarre beneficio nell'investire il nostro tempo per nutrire la nostre relazione personale col nostro corpo, pensiero, e respire. Selena si impegna in continuazione nel condividere con i propri studenti gli strumenti per poter assimilare la pratica dello yoga per poterla poi utilizzare per migliorare la loro esistenza.