DECATHLON | DOMYOS

CARTELLA STAMPA

YOGA

CONTATTO STAMPA
Nicoletta La Torre
nicoletta.latorre@decathlon.com
Cartella stampa e loghi scaricabili nella press room:
https://it.decathlon.press/
@Decathlonitalia I @decathlon_spazio_stampa

I prodotti yoga sono progettati da yogi praticanti. Attraverso i nostri prodotti aiutiamo gli users a disconnettersi dal mondo esterno per connettersi alla loro pratica. Rendiamo lo yoga accesibile a tutti, consentendo a tutti di progredire a qualsiasi livello.

Un'equipe che vive lo Yoga

Siamo una squadra di yogi. Abbiamo iniziato lo yoga per diversi motivi, ma continuiamo a praticare per gli stessi motivi: i benefici mentali e fisici. I contributi del nostro sport ci motivano a progettare prodotti che soddisfino le esigenze di ogni professionista dello yoga.

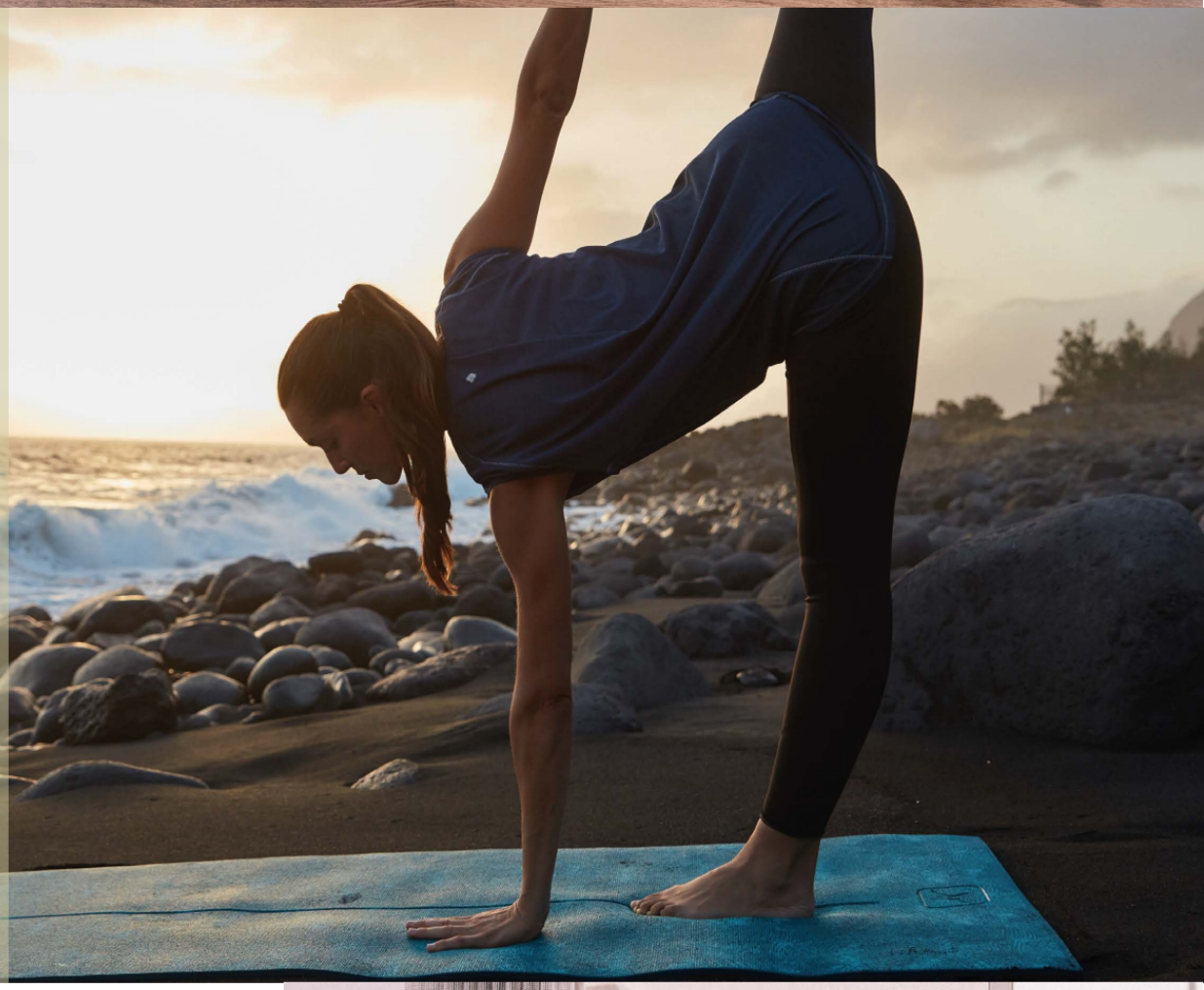
- **Siamo ottimisti:** appassionati del nostro sport con il desiderio di innovare e creare.
- **Siamo rispettosi:** dell'ambiente, degli altri e delle origini della pratica dello yoga.
- **Siamo generosi:** condividiamo la pratica e ci sosteniamo l'un l'altro.

Come ideiamo i nostri prodotti?

Nella nostra equipe siamo in 8: dal principiante all'insegnante di yoga. Condividiamo tutti questa passione.
Dallo yoga soft al più dinamico, siamo alla ricerca dell'equilibrio. Con la nostra rete di ambasciatori yogi, (eco)-ideiamo dei prodotti adatti alle aspettative di chi pratica. Ci impegniamo per permettere una pratica yoga positiva, generosa e rispettosa dell'ambiente.

Perche' praticare lo yoga

- RINFORZARE E TONIFICARE LA MUSCOLATURA
- ASCOLTARE IL PROPRIO CORPO E SCOPRIRE SE STESSI
- MIGLIORARE LA RESPIRAZIONE
- SCOPRIRE UN RIMEDIO ANTISTRESS
- RAGGIUNGERE LA SERENITA' CON UNA MENTE PIU' FORTE



Quale tipo di Yoga?

YOGA DOLCE:

• ***Hatha Yoga:*** è la forma più comune di yoga in Occidente. È ideale per rilassare delicatamente il corpo dopo una giornata di lavoro, rilassarsi e favorire il sonno. Si basa sul lavoro di respirazione (pranayama), in piedi o seduti in posture specifiche (asana).

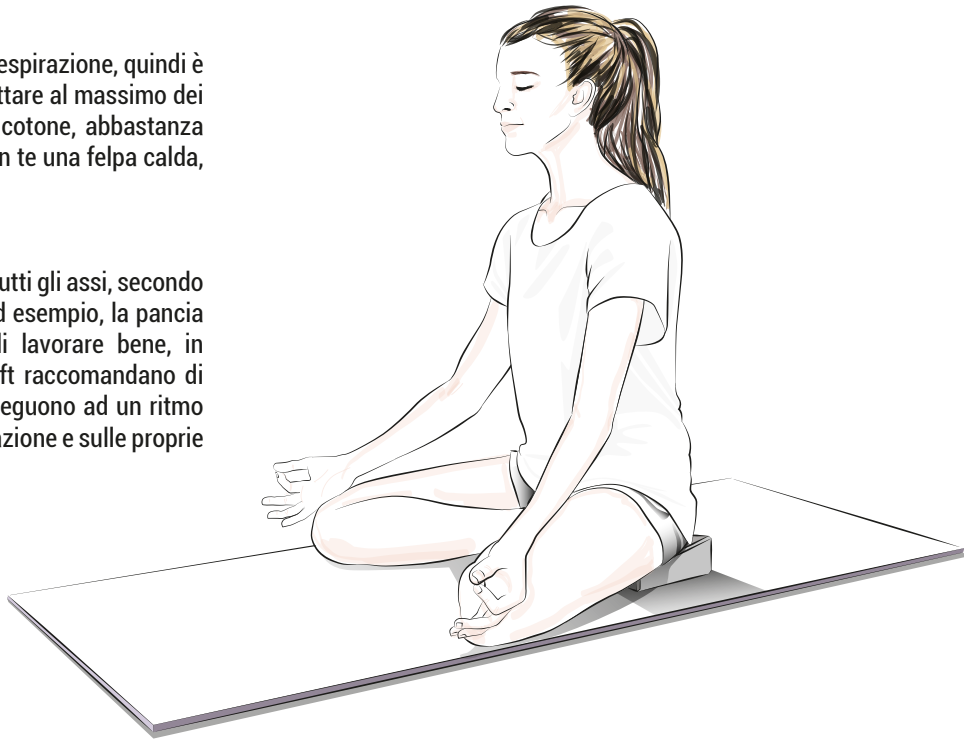
• ***Yoga Nidra:*** è lo yoga più rilassante, che di fatto equivale a una vera e propria terapia di rilassamento. E' molto efficace contro lo stress. Si basa principalmente su esercizi di concentrazione e di respirazione.

• ***Restorative Yoga:*** si tratta di una disciplina in cui si attribuisce grande importanza al lavoro di postura. Queste sono mantenute per lungo tempo,preferibilmente con un sottofondo musicale e al buio. Questo yoga è molto utile per il recupero, aiuta a rendere flessibile il corpo delicatamente. E' ideale per le persone in fase di riabilitazione o per le donne incinte.

Caratteristiche dell'abbigliamento YOGA DOLCE

LA MORBIDEZZA
Lo yoga soft privilegia le posizioni lente, di concentrazione sulla respirazione, quindi è meglio scegliere una tenuta molto confortevole per poter approfittare al massimo dei benefici di questo tipo di pratica. Scegli indumenti morbidi, in cotone, abbastanza caldi per non avere sensazioni poco confortevoli. Porta anche con te una felpa calda, per beneficiare al massimo delle fasi di rilassamento.

LA LIBERTA' DI MOVIMENTO
Nello yoga, il corpo e la colonna vertebrale vengono mobilitati su tutti gli assi, secondo 8 famiglie di posizioni, che richiedono movimenti molto ampi. Ad esempio, la pancia non deve essere compressa, per permettere al diaframma di lavorare bene, in particolare nella respirazione. Spesso gli insegnanti di yoga soft raccomandano di indossare indumenti ampi e confortevoli, tutte le posizioni di eseguono ad un ritmo relativamente lento, per concentrarsi completamente sulla respirazione e sulle proprie sensazioni.



ECO-IDEAZIONE: il cotone biologico

Respirare, rilassarsi, eliminare lo stress... lo yoga è sinonimo di benessere. Quindi i praticanti sono sensibili ai concetti di limite corporeo, del rispetto degli altri e dell'ambiente. Scegliere una tenuta in cotone proveniente da agricoltura biologica, riduce l'impatto sull'ambiente. Il cotone bio preserva la biodiversità, la fertilità dei terreni e diminuisce il rischio di inquinamento delle falde freatiche. Inoltre, il consumo d'acqua è ridotto del 60% rispetto al cotone convenzonale.

Collezione Cotone Bio - Donna

PANTALONI *COTONE BIO* 12,99€
Morbidi, in cotone proveniente da ***agricoltura biologica.*** La fascia alta, da risvoltare, mantiene la fascia addominale ed è adatta a tutte le corporature, anche alle donne in gravidanza. L'aggiunta di elastan da maggiore libertà di movimento e morbidezza. Coulisse in fondo alla gamba.

Taglie disponIbili: dalla 2XS alla 3XL

T-SHIRT YOGA *COTONE BIO* 5,99€
Composta da 3 materiali: cotone proveniente da ***agricoltura biologica*** per la morbidezza, lyocell per la fluidità ed elastan per il comfort.

Taglie disponibili: dalla XS alla 3XL

Yoga Dolce

T-SHIRT YOGA *COTONE BIO* 9,99€
Composta da 3 materiali: cotone proveniente da ***agricoltura biologica*** per la morbidezza, lyocell per la fluidità ed elastan per il comfort.

Taglie disponibili: dalla XS alla 3XL

T-SHIRT YOGA *COTONE BIO* 11,99€
Composta da cotone proveniente da ***agricoltura biologica*** per la morbidezza ed elastan per il comfort. Maniche lunghe, creata con un taglio loose.

Taglie disponibili: dalla XS alla 3XL

CALZE ANTISCIVOLO 5 DITA 7,99€
Calze in misto cotone ed elastan, antiscivolo con 5 dita: per far lavorare i gruppi muscolari fino alla punta delle dita! Parte inferiore antiscivolo grazie ai rilievi in silicone.
Numeri disponibili: 35-38, 38-42, 43-46

Quale tipo di Yoga?

YOGA DINAMICO:

•***Ashtanga:*** questo tipo di yoga si basa su una serie di posture che si susseguono a ritmo costante. Usa diverse tecniche di respirazione (Ujjayi + Vinyasa). Molto dinamico, aiuta a purificare il corpo e aiuta ad eliminare delle tossine.

•***Hot Yoga:*** ispirato al nome bikram yoga del suo fondatore, offrono sessioni che durano 1:30 in una stanza riscaldata a 40 °. Questi corsi sono particolarmente interessanti per le persone che vogliono muoversi, rilassarsi e sudare, ma anche coloro che vogliono perdere peso.

•***Vinyasa yoga:*** etimologicamente Vinyasa è una parola sanscrita che significa sincronizzazione dei movimenti sul respiro. Più creativa e più libera dell'Ashtanga yoga, la sequenza di posture su un ritmo dinamico si basa sull'esperienza del praticante.

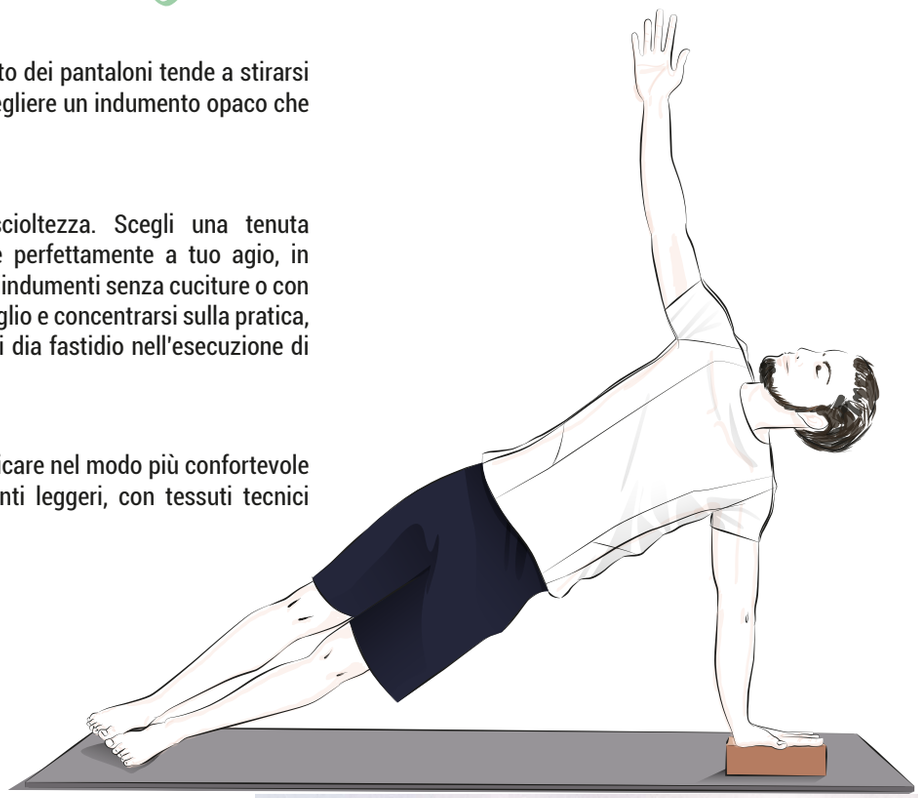
• ***Iyengar:*** è uno yoga molto fisico e posturale, associato a un importante lavoro di respirazione. Per raggiungere la perfezione delle posture, gli yogi usano qui cinghie, mattoni, pareti...

Caratteristiche dell'abbigliamento YOGA DINAMICO

L'OPACITA'
Quando si eseguono le posizioni, più o meno acrobatiche, il tessuto dei pantaloni tende a stirarsi (es: posizione del cane a testa in giù), per questo è importante scegliere un indumento opaco che non lasci trasparire le parti del corpo.

LA LIBERTA' DI MOVIMENTO
La pratica dello yoga dinamico, richiede molta agilità e scioltezza. Scegli una tenuta aderente, come una seconda pelle, che ti permetterà di essere perfettamente a tuo agio, in particolare nelle posizioni a testa in giù. Puoi anche scegliere degli indumenti senza cuciture o con cuciture ultra piatte, per evitare gli sfregamenti. Per scollegarsi meglio e concentrarsi sulla pratica, è fondamentale che la tenuta ti segua in ogni movimento e non ti dia fastidio nell'esecuzione di qualunque tipo di posizioni.

TRASPIRABILITA'
La gestione del sudore, è essenziale per lo yoga dinamico, per praticare nel modo più confortevole possibile. Per questo tipo di yoga, sceglipreferibilmente indumenti leggeri, con tessuti tecnici traspiranti che permettono di rimanere all'asciutto.



La collezione Second Skin

T-SHIRT YOGA TECH 19,99€
Leggera, tecnica, traforata e traspirante. Effetto seconda pelle, limitazione delle irritazioni grazie alla lavorazione seamless (senza cuciture) che evita punti di sfregamento. Morbida e aderente per seguire l'elasticità naturale della pelle e tutte le posizioni dello yoga.

3 taglie disponibili: 2XS-XS, S-M, L-XL

FELPA YOGA 29,99€
Calda e morbida, perfetta per il rilassamento e la meditazione. Presenta una zip interna, è stata creata con taglio lungo e ampio e un supporto double face: lato interno in pelliccia ecologica.

Taglie disponibili: dalla 2XS alla 2XL

LEGGINGS YOGA REVERSIBILI 29,99€
Reversibili (tinta unita/stampa), traspiranti, con sostegno della fascia addominale ed opachi. Prodotto morbido e aderente, segue l'elasticità naturale della pelle. Tessuto tecnico traspirante, fresco e setoso al tatto.

Taglie disponibili: dalla 2XS alla 2XL

Collezione Seamless

LEGGINGS 7/8 YOGA SEAMLESS 14,99€
Effetto seconda pelle, limitazione delle irritazioni grazie alla lavorazione seamless (senza cuciture) che evita punti di sfregamento. Sono morbidi e aderenti per seguire l'elasticità naturale della pelle e tutte le posizioni dello yoga. Il tessuto tecnico è traspirante.

Taglie disponibili: dalla XS alla 2XL

TOP LUNGO SEAMLESS YOGA 14,99€
Top lungo che avvolge il seno senza comprimerlo, con coppe amovibili e spalline regolabili. Si indossa da solo o sotto una canotta. Segue perfettamente la linea del busto come una seconda pelle. Creato in tessuto tecnico traspirante permette di rimanere all'asciutto ed è senza cuciture: senza punti di sfregamento.

Taglie disponibili: dalla XS alla 2XL

CANOTTA YOGA SEAMLESS 9,99€
Morbida e aderente per seguire l'elasticità naturale della pelle e tutte le posizioni dello yoga. Maglia traforata e traspirante, limitazione delle irritazioni grazie alla lavorazione seamless (senza cuciture) che evita punti di sfregamento. Il tessuto tecnico è traspirante.

Taglie disponibili: dalla XS alla 2XL

Collezione Seamless UOMO

CANOTTA YOGA 500 SEAMLESS 12,99€
Morbida e aderente per seguire l'elasticità naturale della pelle e tutte le posizioni dello yoga. Maglia traforata e traspirante, limitazione delle irritazioni grazie alla lavorazione seamless (senza cuciture) che evita punti di sfregamento. Il tessuto tecnico è traspirante.

Taglie disponibili: dalla S alla 2XL

T-SHIRT YOGA SEAMLESS 14,99€
T-shirt in cotone morbida, aderente, tecnica e leggera. Effetto seconda pelle grazie alla lavorazione seamless (senza cuciture) che evitando punti di sfregamento limita le irritazioni.

Taglie disponibili: dalla S alla 2XL

PANTALONCINI YOGA 900 19,99€
Pantaloncini in tela bi-stretch: leggera ed estensibile. Tessuto tecnico ideato per diminuire la sensazione di umido sulla pelle. Hanno una larga fascia piatta in vita, cuciture piatte e 2 tasche con zip.

Taglie disponibili: dalla S alla 3XL.

Accessori

CUSCINO YOGA ZAFU 19,99€
I nostri yogi hanno sviluppato questo cuscino zafu in cotone proveniente da ***agricoltura biologica*** indiana. Lo zafu permette di sollevare il bacino per fare in modo che le ginocchia tocchino per terra, senza fatica e senza tensione alla schiena. Si può regolare la durezza del cuscino togliendo l'imbottitura in cotone. Cinghia integrata nel cuscino per poterlo appendere e trasportare. Fodera in cotone amovibile e lavabile a 40°.

CUSTODIA TAPPETINO YOGA 4,99€
Custodia in nylon per proteggere e trasportare il tappetino, adatta per tappetini con spessore fino a 8 mm. Cinghia per il trasporto regolabile. Tasca esterna con zip.

Dimensioni: altezza: 78 cm, diametro: 27 cm.

Come scegliere la mattonella per lo yoga e perchè serve?

Spesso i praticanti di yoga principianti devono affrontare la loro mancanza di scioltezza durante le prime lezioni. Le nostre mattonelle sono adatte a tutti ed aiutano a progredire. Le mattonelle in schiuma sono adatte per le posizioni a terra e per le posizioni di apertura. Le mattonelle in sughero o in legno sono ideate per le posizioni in appoggio o in piedi, per procurare equilibrio e sicurezza.

MATTONELLA YOGA IN SCHIUMA LARGE 6,99€
Aiuta a progredire nelle posizioni, fin dalle prime lezioni di yoga, accompagnandoti nelle posizione di appoggio e di apertura. La sua dimensione offre più comfort rispetto ad una mattonella classica. Schiuma morbida e larga per le posizioni sedute.

Dimensioni: 22.5 cm di lunghezza, 17.5 cm di larghezza e 7.5 cm di altezza. Pesa 140 g.
La densità è di 35 kg/m3 +/-10%

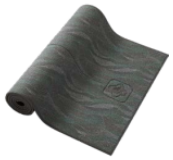
MATTONELLA YOGA IN SUGHERO 8,99€
Aiuta a progredire nelle posizioni, fin dalle prime lezioni di yoga. L'accessorio indispensabile per eseguire posizioni stabili e confortevoli. Può essere utilizzata anche per sostituire il cuscino per i momenti di rilassamento.
Dimensioni: 22.5 cm di lunghezza, 13.5 cm di larghezza e 7.5 cm di altezza. Leggera: pesa 90 gr. La densità è di 35 kg/m3 (più o meno 10%).

MATTONELLA IN SCHIUMA YOGA 4,99€
Aiuta a progredire nelle posizioni, fin dalle prime lezioni di yoga. L'accessorio indispensabile per eseguire posizioni stabili e confortevoli. Può essere utilizzata anche per sostituire il cuscino per i momenti di rilassamento.
Dimensioni: 22.5 cm di lunghezza, 13.5 cm di larghezza e 7.5 cm di altezza. Leggera: pesa 90 gr. La densità è di 35 kg/m3 (più o meno 10%).

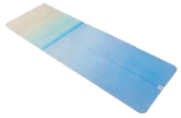
Come scegliere il tappetino per lo yoga?

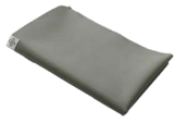
Se pratichi una disciplina yoga soft, le posizioni si susseguono lentamente e l'intensità fisica è moderata. Un tappetino da 5 a 8 cm assicura comfort alla zona cervicale e alle articolazioni. Se pratichi una disciplina di yoga dinamico, le posizioni si susseguono rapidamente e l'intensità fisica è elevata. Un tappetino fino a 5 cm procura aderenza e stabilità per l'equilibrio.

TAPPETINO YOGA COMFORT 8MM 24,99€
Il comfort permette di riconnetterti con i tuoi sensi. Facilmente lavabile e abbastanza spesso per praticare all'esterno. Buona tenuta al suolo e aderenza pensate per lo yoga soft. Lo spessore protegge nelle posizioni in appoggio e favorisce il rilassamento. La cinghia morbida permette di trasportarlo facilmente.
Dimensioni: 73cm di lunghezza e 61cm di larghezza, per uno spessore di 8cm. Pesa 2Kg.



TELO YOGA ANTISCIVOLO 24,99€
Telo da mettere sul tappetino yoga in palestra per offrire igiene e aderenza, ha un lato in microfibra per assorbire il sudore durante l'attività (hot yoga). La gomma è un materiale naturalmente antiscivolo.
Dimensioni: 183 cm di lunghezza e 61 cm di larghezza.



TAPPETINO YOGA 4MM GRIGIO 24,99€
Traendo ispirazione dalla tradizione indiana e dalle radici dello yoga, è stato sviluppato questo tappetino per lo yoga soft e la meditazione. Alla ricerca di autenticità, semplicità e morbidezza, questa stuoia ti porta indietro alle origini dello yoga: siamo andati in India a cercare il cotone proveniente da agricoltura biologica. Sul tappetino o sul pavimento, permette una connessione naturale con la terra. Pieghevole quadrato nella borsa o arrotolato, ti segue dappertutto. Dimensioni: 189cm di lunghezza e 69cm di larghezza, per uno spessore di 4cm. Pesa 1,4Kg.

TAPPETINO YOGA TRAVEL 1.5MM 29,99€
In sintonia con la natura, questo tappetino pieghevole in 100% gomma naturale naturalmente antiscivolo. Pieghevole quadrato nella borsa o arrotolato per accompagnarti in tutti i tuoi ritiri e festival yoga.
Dimensioni: 180 cm di lunghezza e 62 cm di larghezza, per uno spessore di 1.5 cm. Pesa 1.2 Kg.