

A group of people are practicing yoga in a studio. In the foreground, a person is performing a deep backbend, with their hands resting on their feet. Other people are visible in the background, also in various yoga poses. The studio has a wooden floor and some props like blocks and mats.



Questo Corso Online di Yoga ti permette di apprendere la disciplina nella sua forma più attuale. Un percorso spirituale di 9 lezioni dedicato alla tua crescita personale.

Il corso è strutturato in 9 moduli, ognuno composto da:

- 1 video-lezione (dove: asana (posizioni del corpo) e tecniche di pranayama (respirazione) vengono dimostrate all'interno di sequenze);
- 1 lezione in formato pdf, che costituisce un manuale consultabile per approfondimenti su asana, mudra e tecniche di pranayama eseguiti nei video, oltre ad offrire cenni teorici e spunti per integrare lo yoga nella propria vita quotidiana, al di fuori del tappetino.

Al termine ci sarà anche un test di auto-valutazione di 20 domande a risposta multipla, volto a quantificare il livello di apprendimento dei temi affrontati. Il superamento di quest'ultimo vi consentirà di ottenere l'Attestato di Frequenza al Corso.

L'intero corso di Yoga è fruibile online, attraverso la nostra piattaforma di Formazione A Distanza.      



Corso di Yoga



Corso di Yoga



Corso di Yoga



Corso di Yoga



Corso di Yoga



Corso di Yoga



Corso di Yoga



Corso di Yoga



Corso di Yoga



Corso di Yoga