

A group of pregnant women are participating in a prenatal yoga class. They are all in a similar pose, bending forward with their hands resting on their thighs. The room is dimly lit, and there are yoga mats and blocks on the floor. The women are wearing comfortable clothing, and the atmosphere appears calm and focused.



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 "Yoga 360°", comprendente tutta la materia insegnata. Una volta prenotato il pagamento tutto il materiale è scaricabile, all'atto di audi



<https://www.annunci.it/x-148867-z>

Corso di Yoga