CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO

Luogo **Toscana, Arezzo**
https://www.annuncici.it/x-155121-z

Lo yoga può essere considerata una componente molto importante per la vostra salute, in quanto dovrebbe essere espressione di cura ed attenzione nei confronti di voi stessi e del vostro benessere fisico e spirituale.

Il corso di yoga vi offrirà un modo per rendervi più sereni e consapevoli del vostro corpo ed introdurvi nel mondo di questa disciplina millenaria.

La finalità del corso base di yoga è quella di aiutarvi ad intraprendere i principi dello yoga, attraverso la conoscenza di questa antica pratica.

Verranno spiegati i concetti chiave dello yoga per chi desidera avvicinarsi a questa pratica per la prima volta o per chi desidera avere una guida di supporto per seguire al meglio questa disciplina.

Il corso di yoga vi offrirà un modo per rendervi più consapevoli del vostro corpo a migliorare la vostra respirazione ed equilibrio.

Il corso è suddiviso in 9 lezioni PDF e 9 videolezioni.

L'insieme delle lezioni pdf del corso costituisce un manuale consultabile per approfondimenti su asana (posizioni del corpo), mudra e tecniche di pranayama (respirazione) eseguiti nelle videolezioni, oltre ad offrire cenni teorici e spunti per integrare lo yoga nella propria vita quotidiana, al di fuori del tappetino.

Il materiale sarà spedibile dal 5° giorno dopo effettuato il pagamento se avete inserito una email corretta.

Ultimato il percorso formativo, a chi lo richiederà verrà rilasciato un ATTESTATO di FREQUENZA.

Chiudi

CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO https://www.annuncici.it/x-155121-z
CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO https://www.annuncici.it/x-155121-z
CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO https://www.annuncici.it/x-155121-z
CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO https://www.annuncici.it/x-155121-z
CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO https://www.annuncici.it/x-155121-z
CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO https://www.annuncici.it/x-155121-z
CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO https://www.annuncici.it/x-155121-z
CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO https://www.annuncici.it/x-155121-z
CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO https://www.annuncici.it/x-155121-z
CORSO ON LINE DI YOGA - AREZZO https://www.annuncici.it/x-155121-z