Corso di Yoga



Luogo **Emilia-Romagna, Reggio nell'Emilia** https://www.annuncici.it/x-246156-z



CORSO ONLINE DI YOGA

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.

E' adatto a tutti, inclusi principianti assoluti, per praticare yoga a casa propria. Le lezioni sono rivolte a persone sane. In caso di disturbi di vario genere o gravidanza, bisogna rivolgersi prima al proprio medico curante.

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.

The property of the property o	Corso Corso	di ncici.it/x- ncici.it/x- di di di di di di di	Yoga Yoga Yoga Yoga Yoga Yoga Yoga Yoga
om The State In nat	Corso	di	Yoga
bile 22 state Critical	https://www.annu	ncici.it/x-	246156-
	Corso https://www.annu	di ncici.it/x-	ຫ ໐ັ
	Corso	di	Yoga
	https://www.annu	ncici.it/x-	246156-
	Corso	di	Yoga
	https://www.annu	ncici.it/x-	246156-
	Corso https://www.annu	di incici.it/x-	Yoga 246156-
	Corso	di	Yoga
	https://www.annu	ncici.it/x-	246156-