

Corso di Yoga



Luogo **Sardegna, Oristano**
<https://www.annunci.it/x-252849-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.

 https://www.annunci.it/x-252849-z	 https://www.annunci.it/x-252849-z	 https://www.annunci.it/x-252849-z	 https://www.annunci.it/x-252849-z
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	Corso di Yoga	Corso di Yoga
Corso di Yoga	Corso di Yoga	Corso di Yoga	Corso di Yoga