Corso di Yoga



Luogo **Veneto, Verona** https://www.annuncici.it/x-442199-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.

								interior (interior (interi	corso di ME', c Secarica	Yoga è f om de la bile da s	ruibile onli	ne attra	verso la no	stra piati	taforma di Englis il p		ne A Dist	anza late area	
https://www.ann z	Corso	https://www.ann z	Corso	https://www.ann	Corso	https://www.ann z	Corso	https://www.ann z	Corso	https://www.ann	Corso	https://www.ann	Corso	https://www.ann z	Corso	https://www.ann z	Corso	https://www.ann	Corso
iuncici.it/x-442199	di Yog	nuncici.it/x-442199	di Yog	nuncici.it/x-442199	di Yoga	nuncici.it/x-442199	di Yoga	nuncici.it/x-442199	di Yog	nuncici.it/x-442199	di Yog	ıuncici.it/x-442199	di Yog	ıuncici.it/x-442199	di Yog	nuncici.it/x-442199	di Yog	uncici.it/x-442199	di Yog
9	ga	9-	ga	9-	ga	9-	ga	9-	ga	9-	ga	9	ga	9-	ġа	9-	ga	9-	ga