Corso di Yoga



Luogo **Friuli-Venezia Giulia, Pordenone** https://www.annuncici.it/x-442200-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.

	Co	orso	<u>Q.</u>	Yoga
	https://ww	w.annunc	ici.it/x-44;	2200-
ne A Dist	C _C	irso	<u>Q.</u>	Yoga
	https://ww	w.annunc	ici.it/x-442	2200-
	င္ပ)rso	<u>Q.</u>	Yoga
stra pjatta villagan	https://ww	w.annunc	ici.it/x-44;	2200-
erso la no de Una	Co	OSIO	<u>Q.</u>	Yoga
ne attrave rial owa	https://ww	w.annunc	ici.it/x-443	2200-
ulbile onli La limate La linate	S	orso	<u>Q.</u>	Yoga
Yoda e fi om	https://ww	w.annunc	ici.it/x-44;	2200-
corso di Mala ', c A seaica	C _C	orso	<u>Q.</u>	Yoga
	https://ww	w.annunc	ici.it/x-44;	2200-
	Co	irso	<u>a</u> .	Yoga
	https://ww z	w.annunc	ici.it/x-442	2200-
	C	orso	<u>Q.</u>	Yoga
	https://ww	w.annunc	ici.it/x-44	2200-
	Co	orso	<u>Q.</u>	Yoga
	https://ww	w.annunc	ici.it/x-443	2200-
	Ç	orso	<u>Q.</u>	Yoga
	https://ww z	w.annunc	ici.it/x-44;	2200-