Corso di Yoga



Luogo **Emilia-Romagna**, **Ravenna** https://www.annuncici.it/x-442203-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 seguenze):
- -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.

							廻		o corso di Kul II', ci e suarical	Yoga e t om I s ast bile del s		ne attrav	verso la no muda Una			Formazio auzurran	ne A Dist	anza nale aka K. 3	通
□ 2.705 ~ #	F.	P htt	5976	z htt	F9836	htt	CERR	http	ren	htt	5976	http	ren	http	59 -66	bttp	336A	z htt	32 5 A
ps://www.ann	Corso	ps://www.ann	Corso	ps://www.ann	Corso	ps://www.ann	Corso	ps://www.ann	Corso	ps://www.ann	Corso	ps://www.ann	Corso	ps://www.ann	Corso	ps://www.ann	Corso	ps://www.ann	Corso
uncici.it/	<u>a.</u>	uncici.it/>	<u>Q.</u>	uncici.it/>	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/>	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>o.</u>	uncici.it/>	<u>Q.</u>	uncici.it/>	<u>Q.</u>
ယ် ((Yoga	<-442203-	Yoga	k-442203-	Yoga	<-442203-	Yoga	«-442203-	Yoga	·-442203-	Yoga	·-442203-	Yoga	_{<-} 442203-	Yoga	·-442203-	Yoga	<-442203-	Yoga