## Corso di Yoga



Luogo **Toscana, Firenze** https://www.annuncici.it/x-442206-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.

Corso di Y	z Z	Corso di Y	Corso di Y  https://www.annuncici.it/x-4422	Corso di Y  https://www.annuncici.it/x-4422	Corso di https://www.annuncici.it/x-442	ile Corso di https://www.annuncici.it/x-442	corso di Y	Corso di Y	Corso di  https://www.annuncici.it/x-442	Corso di https://www.annuncici.it/x-442
Yoga	0X-44-2200-	Yoga	Yoga Vx-442206-	Yoga t/x-442206-	Yoga Vx-442206-	Yoga t/x-442206-	Yoga <sub>Ux-442206</sub> -	Yoga t/x-442206-	Yoga t/x-442206-	Yoga Vx-442206-