

# CORSO ON LINE DI YOGA - FOGGIA



Luogo **Puglia, Foggia**  
<https://www.annuncici.it/x-518914-z>



Lo yoga può essere considerata una componente molto importante per la vostra salute, in quanto dovrebbe essere espressione di cura ed attenzione nei confronti di voi stessi e del vostro benessere fisico e spirituale.

Il corso di yoga vi offrirà un modo per rendervi più sereni e consapevoli del vostro corpo ed introdurvi nel mondo di questa disciplina millenaria.

La finalità del corso base di yoga è quella di aiutarvi ad intraprendere i principi dello yoga, attraverso la conoscenza di questa antica pratica.

Verranno spiegati i concetti chiave dello yoga per chi desidera avvicinarsi a questa pratica per la prima volta o per chi desidera avere una guida di supporto per seguire al meglio questa disciplina.

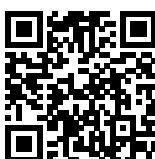
Il corso di yoga vi offrirà un modo per rendervi più consapevoli del vostro corpo a migliorare la vostra respirazione ed equilibrio.

Il corso è suddiviso in 9 lezioni PDF e 9 videolezioni.

L'insieme delle lezioni pdf del corso costituisce un manuale consultabile per approfondimenti su asana (posizioni del corpo), mudra e tecniche di pranayama (respirazione) eseguiti nelle videolezioni, oltre ad



## CORSO ON LINE DI YOGA - FOGGIA



**CORSO ON LINE DI YOGA -  
FOGGIA**  
<https://www.annuncicli.it/x-518914->  
Z



Z  
<https://www.annuncici.it/x-518914-FOGGIA>



# CORSO ON LINE DI YOGA - FOGGIA



2020-2021 - CORSO ON LINE DI YOGA -  
ZOGGI - Centro Studi e Formazione -  
<https://www.annunciclick.it-x-518914->



www.annunciitaliani.it  
ZOGGIA



<https://www.annunciicit.it/x-518914-2>



FOGGIA  
<https://www.annunciitaliani.it/x-518914-2>



FOGGIA



**CORSO ON LINE DI YOGA -**  
Z https://www.annunciici.it/x-518914-  
**FUGGIA**