

# Corso di Yoga



## Luogo

## **Friuli-Venezia Giulia, Udine**

<https://www.annunci.it/x-596670-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.

L'intero corso di Yoga è fruibile online, attraverso la nostra piattaforma di Formazione A Distanza "YOGA ON LINE", compreso il materiale didattico. Una volta pagato il pagamento si riceve il materiale didattico scaricabile e stampabile.

A horizontal row of five QR codes, each with a unique pattern of black and white squares. They are arranged side-by-side, intended to be scanned by a mobile device to direct the user to specific pages on a website.

ci.it/x-59666 ci.it/x-59666 ci.it/x-59666

oga

<https://www.annuncio.it/x-5966670>

<https://www.annunci.it>

it/x-596670

it/x-596670

1

<https://www.annuncici.it/x-596670>