

CORSO ON LINE DI YOGA - MESSINA



Luogo **Sicilia, Messina**
<https://www.annuncici.it/x-599542-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 offrire cenni teorici e spunti per integrare lo yoga nella propria vita quotidiana, al di fuori del tappetino.

Per ogni materiale sarà disponibile dal titolo una nota effettivo per il pagamento della quota di partecipazione.

Una volta compiuto il percorso formativo, a chi lo richiedera verrà rilasciato un ATTESTATO di FREQUENZA.

**CORSO ON LINE DI YOGA -
MESSINA**

<https://www.annuncici.it/x-599542-z>

**CORSO ON LINE DI YOGA -
MESSINA**

<https://www.annuncici.it/x-599542-z>