Corso di Yoga



Luogo Lombardia, Monza https://www.annuncici.it/x-616087-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.

								A sinter	corso di Kn. E', c Aparica		ruibile ont value hate	ine, attra rial du	verso la no artica Una	stra piat	taforma di Prust o il p	Formazio a de la constanta	ine A Disi	anza nale sing	
http	TLUFF	http z	C-486.37Y	http	67 10	http	ME TA	http	MM+7	http	mwt.	http	MWT.	http	THEFT	http z		http	
ss://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	os://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso
iuncici.it/	<u>Q.</u>	nuncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	nuncici.it/	<u>Q.</u>	nuncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	nuncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>
<-616087-	Yoga	x-616087-	Yoga	x-616087-	Yoga	x-616087-	Yoga	x-616087-	Yoga	x-616087-	Yoga	x-616087-	Yoga	x-616087-	Yoga	x-616087-	Yoga	x-616087-	Yoga