Corso di Yoga



Luogo **Veneto, Treviso** https://www.annuncici.it/x-89794-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.

									corso di culta", c a searica	Yoga é f om wers bile day s	ruibile onli Valut inate	ne attrav	verso la no verso la no Una	stra piatr	atorma di Sulado il p	Formazio cagano (ne A Dist	anza nale ves	通
https		https	• • • • •	https		https	••••	https		https									
s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso	s://www.ann	Corso								
uncici.it/	<u>a.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/x	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>o.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>Q.</u>	uncici.it/:	<u>Q.</u>	uncici.it/	<u>o</u> .	uncici.it/	<u>Q.</u>
<-89794-z	Yoga	∢-89794-z	Yoga	x-89794-z	Yoga	x-89794-z	Yoga	x-89794-z	Yoga	x-89794-z	Yoga	x-89794-z	Yoga	x-89794-z	Yoga	x-89794-z	Yoga	x-89794-z	Yoga