Corso di Yoga



Luogo **Lombardia, Mantova** https://www.annuncici.it/x-89797-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.

							3 II 2 II 3 II	Vast de	corso di Kulla , c a sea ica	Yoga é f om ####################################	ruibile onl va denate	ine, attrav eria E dydz	verso la no una una	stra piat	tatorma di Enuano il p		one A Dis Combil r		
 ₹	MW#T		- MELLY		· MC IY	<u> </u>	-10.20	h t) L=14P.			Liber		Me#1		er sy	<u> </u>	164 T
tps://www.annu	Corso	tps://www.annu	Corso	tps://www.annu	Corso	tps://www.annu	Corso	tps://www.annu	Corso	tps://www.annu	Corso	tps://www.annu	Corso	tps://www.annu	Corso	tps://www.annu	Corso	tps://www.annu	Corso
ncici.it/	<u>Q.</u>	ncici.it/	<u>Q.</u>	ncici.it/	<u>Q.</u>	ncici.it/	<u>Q.</u>	ncici.it/	<u>Q.</u>	ncici.it/	<u>Q.</u>	ncici.it/	<u>Q.</u>	ncici.it/	<u>o.</u>	ncici.it/	<u>Q.</u>	ncici.it/	<u>Q.</u>
x-89797-z	Yoga	x-89797-z	Yoga	x-89797-z	Yoga	x-89797-z	Yoga	x-89797-z	Yoga	x-89797-z	Yoga	x-89797-z	Yoga	x-89797-z	Yoga	x-89797-z	Yoga	x-89797-z	Yoga