Corso di Yoga



Luogo **Sardegna, Carbonia** https://www.annuncici.it/x-294293-z



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 "ADDSKILLS", comprensiva di materiale didattico. Una volta effettuato il pagamento tutto il materiale sarà

	廻								e scarica	bile dal s	to Chiudi				温馨				
https://www.annu z	Corso																		
ncici.it/x-294;	<u>e.</u>	ncici.it/x-294;	<u>a.</u>	ncici.it/x-294;	<u>e.</u>	ncici.it/x-294;	<u>Q.</u>	ncici.it/x-294;	<u>a.</u>	ncici.it/x-294;	<u>e.</u>	ncici.it/x-294;	<u>e.</u>	ncici.it/x-294;	<u>a.</u>	ncici.it/x-294;	<u>Q.</u>	ncici.it/x-294;	<u>Q.</u>
293-	roga	293-	roga	4293-	roga	293-	roga	293-	roga	293-	roga	293-	roga	.293-	roga	293-	r oga	293-	r oga