Corso di Yoga



Luogo **Liguria**, **Imperia** https://www.annuncici.it/x-442205-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.

naterial de la contra plattatorma di Formazione A Distanza nateri	Corso https://www.annuz Corso Corso Corso Corso Corso Corso Corso	di mcici.it/x-4 di di di di	Yoga Yoga Yoga Yoga Yoga Yoga
	Cors	di ıncici.it/x	N <
m mana a mate	Corso https://www.annuz	di ncici.it/x-4	Yoga 142205-
Interp. corso di Interp. corso di Visipia di Silipia, co Visipia di Silipia	Corso https://www.annu	di Incici.it/x-4	Yoga 142205-
	Corso https://www.annu	di ncici.it/x-4	Yoga 142205-
	Corso https://www.annu	di Incici.it/x-4	Yoga 142205-
	Corso https://www.annu	di ncici.it/x	Yoga 142205-
	Corso https://www.annu	di incici.it/x	Yoga 142205-