

WORKSHOP YOGA POSTURALE



Quando: Sabato 31 maggio 25

Dove: ONLINE

in DIRETTA su Zoom e ON DEMAND

Quota di partecipazione: 75 euro

Namastè Anima Bella,

in questo Workshop tratteremo:

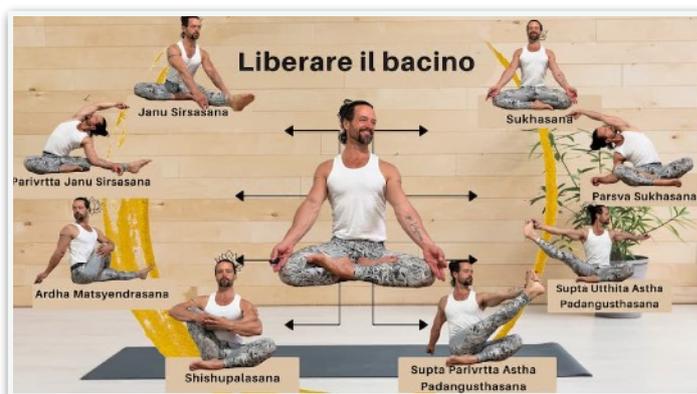
In diretta:

Il respiro e la postura

- **Le circa 50 Asana di base**, semplici e funzionali al ripristino di respiro e postura
- Riconoscere le Asana ad alto rischio articolare
- **Comodità con l'utilizzo di mattoncini e varianti**
- **Entrare, restare e uscire** dalle posture con respiro e movimento corretto
- **7 sequenze di base, una per ogni famiglia di Asana** (compresi inarcamenti e inversioni) adatte a tutti

1° Sequenza:

Liberare il bacino
Lenire il dolore lombare



- Riconoscere e riequilibrare le asimmetrie
- Come **affrontare il dolore muscolare** e articolare nell'acuto e nel cronico

Plus:

4 classi di Yoga posturale di 75 minuti (registrate e fruibili per 30 giorni)

L'approccio sarà didattico e **pensato per insegnanti**

ma il percorso è adatto a tutti.

Un percorso pensato per chi non ha mai fatto yoga.

Per chi comincia a sentire il peso degli anni.

Per chi desidera porre fondamenta solide alla sua pratica,

ma soprattutto per chi desidera accogliere tutti i suoi allievi senza timore di esacerbare o creare qualche disfunzionalità.

Perché, come recita il vecchio adagio:

“Se non lo sai spiegare a tua nonna, devi studiarlo meglio...”

Desideriamo che lo Yoga sia patrimonio di ognuno, che ognuno sia indipendente nella propria ricerca interiore.

INFORMAZIONI PRATICHE:

VALORE DELL' ESPERIENZA 75 EURO (tesseramento CSEN incluso)

QUANDO: Sabato 31 maggio 2025

L'incontro durerà circa 7 ore (9:00 - 13:00 14:00 - 16:00).

Non c'è obbligo di frequenza...i giorni seguenti invieremo la registrazione.

Su richiesta verrà rilasciato l' attestato di partecipazione al corso.

DOVE: in diretta su Zoom

L'incontro può essere seguito **in diretta e/o registrato**.

Se quel giorno hai un impegno, puoi seguire la registrazione e porre le domande nel nostro gruppo WhatsApp.

Per iscriverti:

1) Compila il modulo di richiesta di adesione al corso.

Link per modulo: <https://forms.gle/ZWauMenoqEhR9ZiL6>

2) Per non perdere il tuo posto conferma la prenotazione versando la quota di partecipazione al corso

al seguente **IBAN: IT91L0818711600000000721391**

della Cassa Rurale del Renon

intestato a **YogaTrasformativo** (Associazione sportiva organizzatrice del corso)

Causale: Quota workshop Yoga Posturale ONLINE 1 di -TUO NOME -

4) invia copia del bonifico effettuato ed eventuali dati dell' esecutore se non è stato fatto direttamente da te.