

WORKSHOP YOGA POSTURALE



14 ore ONLINE ON DEMAND

Quota di partecipazione: 99 euro

Namastè Anima Bella,

in questo Workshop trattiamo:

- **Le circa 70 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
- Riconoscere e riequilibrare le **asimmetrie**
- Come **affrontare il dolore muscolare** e articolare nell'acuto e nel cronico

1° Sequenza:

Liberare il bacino
Lenire il dolore
lombare



Plus:

4 Masterclass didattiche di Yoga posturale di 1 ora e 30 (registrate e fruibili per 60 giorni)

+ 1 classe di pratica Posturale dolce in omaggio

L'approccio è 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 99 EURO (tesseramento CSEN incluso)

Il workshop è accompagnato da una dispensa di 160 pagine in formato iBook che potrai scaricare e consultare sempre.

Il workshop dura circa 8 ore, ed è suddiviso per argomenti in modo da poter essere fruito comodamente. La registrazione del workshop resterà disponibile per 60 giorni.

+ 6 ore di pratica fruibili per 60 giorni.

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

Per acquistarlo:

1) Compila il [modulo](https://forms.gle/ZWauMenogEhR9ZiL6) di richiesta di adesione al corso.

Link per modulo: <https://forms.gle/ZWauMenogEhR9ZiL6>

2) 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.