



Dove l'arte non ha limiti

Accademia On-line di: Musica, Arte Visiva, Danza, Spettacolo e Lingue.

E-mail info@soundmusicacademy.com

Nicolamenna1980@yahoo.it

Tel +393494107923

Piano Studi e Programma del Corso di Yoga

Livello Base

Docente del Corso: Giulia Capogna

Tipologia del corso: Hatha Yoga

Lingua del corso: Italiano

Durata del corso: 1 anno

Obiettivi formativi: conseguimento della corretta esecuzione delle posizioni in piedi, piegamenti in avanti, posizioni supine e introduzione alla posizione capovolte.

Ammissione: -

Programma:

Le prime lezioni introdurranno le basi delle asanas, quindi il corretto modo di svolgere le posizioni in piedi con un'attenzione particolare all'allineamento.

Dopo la prima fase iniziale si passerà alla pratica delle posizioni in avanti e supine, con approfondimento e consolidamento delle precedenti, accenni alle posizioni invertite o capovolte.

La parte finale del corso approfondirà le asanas praticate in precedenza, cercando di apportare migliorie e la perfetta esecuzione di esse, per introdurre le basi delle posizioni capovolte, cercando di portare l'allievo all'esecuzione di essere con l'aiuto di supporti.

Modalità di insegnamento: On-line tramite (Skype,Wire,Icq)

La lezione sarà svolta con utilizzo di supporti: mattoni, cinte, coperte e cuscini.

Materiale didattico

Yoga per la Donna – Gita S. Iyengar