

Corso Annuale Insegnante Yoga in Gravidanza

Bologna



Indice

Date.....	3
Indirizzo e Orari.....	4



Date

12 e 13 Dic. 2020 Presentazione

Cos'è lo yoga in gravidanza

Benefici

Struttura

L'insegnante di Yoga in gravidanza

Cosa non fare

Asana specifiche

(Samanta Roncarati)

16 e 17 Genn. 2021 Cambiamenti nei vari trimestri

Disturbi e asana associati

Asana da evitare

Pranayama

Mantra e mudra

Rilassamento e visualizzazione

Yoga nel post parto

(Samanta Roncarati)

**13 e 14 Mar. 2021 ANATOMIA DELLA DONNA
IN GRAVIDANZA**

(Manuela Tregnago)

**10 e 11 Apr. 2021 PSICOLOGIA DELLA DONNA
IN GRAVIDANZA** (Lucia Lugatti)

**15 e 16 Magg. 2021 ESAMI GRAVIDANZA
BOLOGNA** (Samanta Roncarati)

Indirizzo

CENTRO CULTURALE SAVITRI

Via Melozzo da Forlì 40
Bologna

Orari

Dalle 9,00 alle 11,00 PRATICA

Dalle 11,00 alle 13,00 TEORIA

PAUSA PRANZO

Dalle 14,00 alle 16,00 TEORIA

Dalle 16,00 alle 18,00 PRATICA

Per qualsiasi altra informazione o chiarimento, non
esitare a contattarci a:

info@yogaformazione.it

oppure al

349/8916857 anche su Whatsapp!

www.yogaformazione.it