

Corso Annuale

Insegnante Yoga Gravidanza

Roma



Benvenuti in Yoga Planet !

Indice

Indirizzo e Orari2

Date.....3

Indirizzo

AMAYA SPAZIO YOGA ASD
VIA ANTONINO PIO 40
ROMA 00145

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

Date

24 e 25 OTTOBRE 2026

Presentazione

Cos'è lo yoga in gravidanza

Benefici

Struttura

L'insegnante di Yoga in gravidanza

Cosa non fare

Asana specifiche

14 e 15 NOVEMBRE 2026

Cambiamenti nei vari trimestri

Disturbi e asana associati

Asana da evitare

Pranayama

Mantra e mudra

Rilassamento e visualizzazione

19 e 20 DICEMBRE 2026

Yoga nel post parto

Anatomia della donna in gravidanza

24 GENNAIO 2027

ESAMI FINALI

"In via del tutto eccezionale, le date potrebbero essere soggette a piccole modifiche qualora si presentassero cause di forza maggiore."

Per qualsiasi altra informazione o chiarimento, non
esitare a contattarci a: [**info@yogaformazione.it**](mailto:info@yogaformazione.it)

oppure al

388/7344803 anche su Whatsapp!

[**www.yogaformazione.it**](http://www.yogaformazione.it)



