

# Bologna



Corso Residenziale Insegnanti

# Yoga in gravidanza





# Indice

Data e orari ..... **3**

Dove siamo ..... **4**

Obiettivi del corso ..... **5**

Contatti ..... **6**





## Date

**Dal 9 Agosto 2025  
al 15 Agosto 2025**

## Orari

dalle 8,00 alle 10,00

**Pratica**

dalle 10,00 alle 10.45

**Pausa colazione**

dalle 10.45 alle 12.45

**Teoria**

dalle 12.45 alle 14.45

**Pausa pranzo**

dalle 14.45 alle 16.45

**Teoria**

dalle 16.45 alle 17.15

**Pausa**

dalle 17.15 alle 19.15

**Pratica e prove di  
insegnamento**

*Possono essere proposti laboratori serali*



## Dove siamo

Per i nostri corsi intensivi residenziali estivi abbiamo scelto **un luogo di pace ed immerso in una grande energia di condivisione e accoglienza.**

Ci troviamo in una cascina sulle colline fuori Bologna, in un luogo incontaminato e di pace:  
**Via Madonnina, 27 - 40034 Castel D'Aiano (BO)**

Puoi impostare questo indirizzo sul tuo navigatore:  
**<https://maps.app.goo.gl/dnuJcaYvB2SLVG686>**

### **ATTENZIONE!**

**Una volta arrivati nel punto indicato dal navigatore occorre proseguire oltre questo punto finché non troverai un grande cartello "Yoga Planet"**

oppure, se preferisci arrivare in treno, la stazione di fermata più vicina è Vergato (BO), poi da **VERGATO TERMINAL** (a 2 minuti dalla Stazione) **BUS TPER 727** per Castel d'Aiano

Su richiesta, è possibile usufruire del servizio navetta dalla stazione di Vergato al costo di 50 € a testa per tratta.



## Obiettivi del corso

Il Master in **Yoga in gravidanza** mira a formare Insegnanti competenti, sensibili e informati, capaci di offrire lezioni di yoga sicure, efficaci e di supporto per le donne durante la gravidanza, preparandole al meglio per il parto e il periodo postnatale. Sarai in grado di adattare le posizioni Yoga tradizionali per renderle sicure e benefiche in ogni fase della gravidanza, conoscendo le controindicazioni assolute e relative. Potrai così trasmettere i principi dello Yoga che possono supportare il **benessere emotivo e spirituale della donna** e aiutarla a connettersi con il proprio bambino.



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

via mail: [info@yogaformazione.it](mailto:info@yogaformazione.it)

oppure al [3887344803](tel:3887344803) anche su **Whatsapp** !

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