

# Bologna



Corso Intensivo Residenziale Insegnanti

# Yoga per la terza età





# Indice

Data e orari .....	3
Dove siamo .....	4
Obiettivi del corso .....	5
Contatti .....	6





## Date

**Dal 14 Luglio 2025  
al 20 Luglio 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

Con questo Corso di Formazione Yoga per la terza età, Yoga Planet ti fornirà strumenti perché **Tu sia in grado di approcciarti ad allievi di terza età con competenze mirate e con sensibilità psicologica.**

L'età dei grandi cambiamenti fisici necessita di una pratica adeguata non più incentrata sulla forza muscolare e la resistenza ma più lenta e attenta alle problematiche dell'anziano e nel caso della donna, che assecondi i cambiamenti ormonali della menopausa.



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

via mail: **info@yogaformazione.it**

oppure al **3887344803** anche su **Whatsapp** !

**www.yogaformazione.it**