

Corso Annuale Istruttore Yoga Posturale Bologna

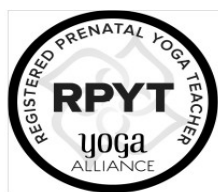


INDICE

Date e Indirizzo.....	2
Orari.....	2
Costi.....	3
Modalità d'iscrizione.....	5
Programma.....	6
Descrizione.....	7

www.yogaformazione.it
349/8916857 Igor

info@yogaformazione.it
388/8748834 Elisa



Date e Indirizzo

**Centro Yoga Kundalini Savitri ,
via Melozzo Da Forlì 40 Bologna
2018/2019**

26 e 27 Gennaio

23 e 24 Febbraio

9 e 10 Marzo

13 e 14 Aprile

11 e 12 Maggio

Orari

Sabato

ore 11.30 pratica
ore 13.30 pausa
ore 14.30 teoria
ore 17.30 pratica
+ prove di insegnamento
19.30 fine

Domenica

ore 8.00 pratica
ore 10.00 teoria
ore 13.00 pausa
ore 14.00 teoria
ore 16.00 pratica
+ prove di insegnamento
ore 18.00 fine

Costi

Costo del corso:

€ 800 (iva compresa) possibilità di pagamento fino a 4 rate incluso la caparra

Caparra di € 300

Prima rata di € 150 entro il primo incontro

Seconda rata di € 200 entro il terzo incontro

Terza rata di € 150 entro il quinto incontro

Pagamento in una unica soluzione euro 750

Sconto nel caso di iscrizione in coppia € 50

LA QUOTA COMPRENDE:

Corso di formazione

Dispense in Pdf

Tessera associativa annuale CSEN

N.B per il rilascio del diploma, oltre i 2 giorni di assenza, dovranno essere tassativamente recuperati

Diploma CSEN solo su richiesta (110€ aggiuntivi al prezzo)

Diploma Yoga Alliance

Supporto tecnico via mail, telefono o whatsapp anche dopo la fine del corso.

Tutti i nostri corsi possono essere suddivisi in varie sessioni distribuite in corsi diversi a seconda delle esigenze personali oppure possono essere svolti in forma mista, una parte nei residenziali estivi ed una parte durante i corsi a weekend.

Inoltre è possibile frequentare nuovamente dei moduli in qualsiasi momento successivo al termine del corso di formazione, nel caso un argomento non fosse ben chiaro, o anche per il semplice piacere di assistere nuovamente ad una lezione con un determinato insegnante, senza nessun costo aggiuntivo

Per Prenotarti è consigliabile versare la caparra entro 1 mese dall'inizio del corso, se non riesci contattaci per sapere se ci sono ancora posti disponibili

Modalità d'iscrizione

Di seguito tutti i dati bancari per effettuare i tuoi pagamenti.

Banca popolare dell' Emilia Romagna

agenzia Castelmaggiore

Iban: IT 78 B 05387 3674 000 000 240 6003

Intestato a: PIANETA YOGA SSD

IMPORTANTE:

- 1) Indicare il tipo di corso, la città dove si svolge e le date di inizio e fine, nell'oggetto del bonifico.
- 2) Inviare via mail una copia del bonifico effettuato.
- 3) Di seguito invece il link per compilare il modulo online per l'iscrizione al corso,

da compilare dopo aver inviato la mail con la copia del bonifico:

<https://www.yogaformazione.it/iscrizione-corso-yoga/>

Programma

1 anno 100 ore

- **Corpo e postura definizione**
- **Sistema tonico posturale**
- **Anatomia e biomeccanica del rachide**
- **Le catene muscolari**
- **Piede e postura**
- **Metodi posturali**
- **Postura e respirazione**
- **Postura e psiche**
- **Yoga e postura**
- **Allineamenti base e uso di supporti**

Descrizione del Corso

Con questo master di approfondimento di yoga e posturologia si andrà a capire come il nostro corpo reagisce a fattori interni ed esterni di varia natura modificandosi.

Rieducando il corpo ad un corretto allineamento andiamo a prevenire alterazioni a carico della struttura corporea, disarmonie morfologiche e alterazioni di sistemi motori.

Rinforzare la muscolatura, allenare l'equilibrio, migliorare l'elasticità muscolare e' necessario non solo per prevenire infortuni osteo articolari ma anche per portare maggior consapevolezza al nostro corpo.

Le posture base dello yoga verranno sperimentate e analizzate in modo dettagliato attraverso l'uso di supporti come sedie, cinture e mattoncini. Questi accorgimenti tecnici saranno utili affinché ogni persona possa fruire dei benefici delle asanas.

Il corso è rivolto sia a chi ha già pratica lo yoga e sente la necessità di espandere le proprie

conoscenze sui meccanismi della postura, sia a chi desidera avvicinarsi alla disciplina con un'attenzione più sottile sul proprio corpo a livello posturale.

Si alterneranno lezioni di teoria e molta pratica; l'allievo sarà in grado così di applicare quanto appreso con più facilità.

