

L'Associazione Il Mondo YogaStudio A.S.D. mette a disposizione il proprio patrimonio di conoscenze ed esperienza per realizzare, presso la propria sede, il percorso in 5 incontri di Ashtanga Vinyasa Yoga, per risvegliare il corpo e alleggerire la mente.



"Praticate e tutto arriverà."

SHRI K PATTABHI JOIS

Ashtanga Vinyasa Yoga

Percorso in 5 domeniche



CONTATTI e SEDE DEL CORSO

Il Mondo YogaStudio
Strada Mezzo Moletolo, 17/a - 43122 Parma
info@associazioneilmondo.it - associazioneilmondo.it
Eugenia Calunga - Cell. 3282115946

dal 23 settembre 2018
al 24 febbraio 2019

Parma

Ashtanga Vinyasa Yoga

Percorso in 5 domeniche

Il percorso ha la durata di **5 incontri per un monte complessivo di 25 ore**. Sono previste **5 domeniche** presso Il Mondo YogaStudio da settembre 2018 a febbraio 2019 nei giorni:

| | |
|--------------------------|------------------------------|
| 23 settembre 2018 | ore 10.00-12.30, 14.30-17.00 |
| 21 ottobre 2018 | ore 10.00-12.30, 14.30-17.00 |
| 25 novembre 2018 | ore 10.00-12.30, 14.30-17.00 |
| 27 gennaio 2019 | ore 10.00-12.30, 14.30-17.00 |
| 24 febbraio 2019 | ore 10.00-12.30, 14.30-17.00 |

A chi è rivolto

Il percorso è rivolto a tutti coloro che desiderano iniziare a praticare Ashtanga Vinyasa Yoga e a chi già pratica per approfondire il metodo.

Contenuti del percorso

- Origini, evoluzioni e testi della tradizione yogica
- Aspetti teorico-pratici dell'Ashtanga Vinyasa Yoga
- Pratica di asana, studio e analisi delle componenti dell'Ashtanga Vinyasa Yoga
- Introduzione a pranayama, bandha e mudra
- Creazione di una pratica autonoma quotidiana (metodo Mysore)
- Allineamenti base e posturali
- Rilassamento, concentrazione, meditazione

I docenti

BEATRICE CAGNIN - *Ashtanga Vinyasa Yoga*

Insegnante abilitata all'insegnamento della prima serie di Ashtanga Vinyasa Yoga, certificata Yoga Alliance®

CRISTINA BOSI - *Ashtanga Vinyasa Yoga*

Insegnante abilitata all'insegnamento della prima serie di Ashtanga Vinyasa Yoga, certificata Yoga Alliance®

Cristina
Bosi



Beatrice
Cagnin

Info e Iscrizioni

La **domanda d'iscrizione** e il **programma** dettagliato sono online sul sito www.associazioneilmondo.it

QUOTA: € 380 pagabile in un'unica soluzione o in 2 rate con scadenza settembre 2018 e novembre 2018. La quota comprende il manuale del corso in digitale.

Tessera associativa annuale: € 10

ISCRIZIONI: dal 1 giugno al 31 luglio 2018 con versamento di **€ 80** a titoli di caparra.

INFO: info@associazioneilmondo.it

Eugenia Calunga - 3282115946

Cristina Bosi - 3283383363

Beatrice Cagnin - 3401446393

Al termine del percorso, chi avrà frequentato almeno l'80% del monte ore avrà diritto all'**attestato di partecipazione**.