

IL MONDO YogaStudio mette a disposizione il proprio patrimonio di conoscenze ed esperienza per realizzare presso la propria sede il percorso 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

Strada Mezzo Moletolo 17/A - 43122 Parma

Eugenia Calunga - 328.2115946

info@associazioneilmondo.it - www.associazioneilmondo.it



Il Mondo YogaStudio

dal 3 febbraio 2019
al 16 giugno 2019

Parma

Ashtanga Vinyasa Yoga

Percorso in 5 domeniche

Il percorso ha la durata di 5 domeniche per un monte complessivo di 25 ore presso Il Mondo YogaStudio da febbraio a giugno 2019 nei giorni di:

- domenica 3 febbraio 10.00 - 12.30 e 14.00 - 16.30
- domenica 10 marzo 10.00 - 12.30 e 14.00 - 16.30
- domenica 14 aprile 10.00 - 12.30 e 14.00 - 16.30
- domenica 19 maggio 10.00 - 12.30 e 14.00 - 16.30
- domenica 16 giugno 10.00 - 12.30 e 14.00 - 16.30

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 āsana, studio e analisi delle componenti dell'Ashtanga Vinyasa Yoga
- Introduzione al prānāyāma, bandha e mudrā
- Creazione di una pratica autonoma quotidiana (metodo Mysore)
- Allineamenti base e posturali
- Rilassamento, concentrazione, meditazione

Docenti

CRISTINA BOSI - *Ashtanga Vinyasa Yoga*

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

BEATRICE CAGNIN - *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 on-line sul sito www.associazioneilmondo.it

QUOTA: € 380 pagabile in un'unica soluzione o in 2 rate con scadenza gennaio e aprile 2019. La quota comprende il manuale del corso in formato digitale.
€ 10 tessera associativa annuale.

ISCRIZIONI: dal 1 dicembre 2018 al 31 gennaio 2019 con versamento di € 80 a titolo di caparra.

INFO: info@associazioneilmondo.it

Cristina Bosi - 328 33 83 363

Beatrice Cagnin - 340 14 46 393

Al termine del percorso coloro che avranno frequentato almeno l'80% del monte ore avranno diritto all'attestato di partecipazione.