

Tecniche di ginnastica per il benessere e la salute con il metodo dello yoga



IL MONDO YogaStudio A.S.D.

Eugenia Calunga - Strada Mezzo Moletolo, 17/A - Parma - 328 21 15 946
Elisa Lorenzani - Via alla Pieve, 1 Talignano di Sala Baganza (PR) - 349 42 86 844
info@associazioneilmondo.it · www.associazioneilmondo.it

Corsi di yoga

HATHA YOGA

Stile tradizionale di media intensità che crea equilibrio tra corpo e mente

ASHTANGA VINYASA YOGA

Sequenza codificata che unisce la respirazione profonda al movimento dinamico

VINYASA YOGA

Flusso dinamico di asana per accrescere la concentrazione mentale e la flessibilità

MEDITAZIONE

Incontri per stabilizzare la mente e vivere nel momento presente con gioia e consapevolezza

YOGA IN GRAVIDANZA

Percorso di consapevolezza psicofisica per prepararsi alla nascita del bambino

PERCORSO NEONATALE

Apprendimento di tecniche per rafforzare il legame tra il genitore e il bambino, consigliato entro i primi 9 mesi di vita

LABORATORI CRESCERE INSIEME

Incontri di yoga per genitori e bimbi dai 3 ai 10 anni

YOGA BIMBI

Percorsi dedicati ai bimbi dai 3 ai 10 anni per sostenere la crescita psicofisica

Formazione insegnanti

SCUOLA DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI YOGA

Formazione quadriennale (500 ore) di ricerca personale, studio e pratica per diventare insegnanti di yoga diplomati

FORMAZIONE CONTINUA PER INSEGNANTI DI YOGA

Percorso strutturato in moduli di aggiornamento tecnico, filosofico e pratico rivolto a insegnanti di yoga già diplomati

Incontri di yoga base per principianti

Per muovere i "primi passi" sul tappetino e apprendere una pratica corretta

YogAzienda®

Percorso rivolto alle aziende per uno stile di vita più equilibrato e ridurre lo stress

Workshop ed eventi

Incontri di yoga "su misura" creati su bisogni specifici

YogAsino®

La pratica dello yoga valorizzata attraverso la relazione con gli asini. Adatto agli adulti e ai bambini