

CORSO AVANZATO YOGA SETTEMBRE 2019

Yoga Ganesh ASD, organizza a partire da Settembre 2019, nella propria sede di Bologna il corso avanzato per istruttori (e aspiranti istruttori) di Yoga primo Livello (RYT). Il corso si svolgerà l'ultima domenica del mese, dalle 9.00 alle 13.00. Sarà tenuto dal Senoir Teacher Nadia Cuzzani, e sarà valido per il conseguimento dei crediti necessari per il mantenimento del tesserino tecnico CSEN.

Programma

Pranayama all'inizio di ogni lezione.

- **29 Sett 2019:** approfondimento dell'allineamento e studio delle posizioni in piedi.
- **20 Ott 2019:** dialogo tra bacino e torace nelle posizioni indietro.
- **24 Nov 2019:** posizioni capovolte, studio, tempi e luoghi.
- **29 Dic 2019:** posizioni capovolte, varianti sulla testa e sulle spalle.
- **12 Gen 2020:** posizioni in avanti, estensione della colonna.
- **23 Feb 2020:** equilibri e torsoni.
- **29 Mar 2020:** fluidità, eleganza e leggerezza nelle sequenze.
- **26 Apr 2020:** fluire di una asana che richiama la successiva.
- **31 Mag 2020:** allenamenti e dettagli.
- **28 Giu 2020:** osservare il corpo con il dettaglio, vedere gli opposti (espandendo corpo e mente).