

soloyoga^{a.s.d.s.}

www.soloyoga.eu



MODULO DI ANATOMIA

Aperto a tutti quelli che vogliono approfondire la relazione anatomia-asana. Un viaggio appassionante nella mirabile struttura del corpo per comprenderne a fondo il funzionamento nelle posizioni statiche e nel movimento. Praticare con più intensità, insegnare con più competenza.

- 10 incontri domenicali (65 ore formative)
 - 21 Ottobre 2018 (Colonna vertebrale I parte)
 - 18 Novembre 2018 (Colonna vertebrale II parte)
 - 16 Dicembre 2018 (Il respiro)
 - 27 Gennaio 2019 (Le anche I parte)
 - 10 Febbraio 2019 (Le anche II parte)
 - 10 Marzo 2019 (Ginocchio)
 - 7 Aprile 2019 (Caviglie e piedi)
 - 12 Maggio 2019 (Sterno-clavicola)
 - 10 Giugno 2019 (Spalle)
 - 7 Luglio 2019 (Gomito)

Mattino 9,30 - 13,00

Teoria: anatomia - funzioni - problematiche

Chiara Cornacchia osteopata

Pomeriggio 14,00 -17,00

Pratica: asana - varianti - sequenze - osservazione

Alexandra Van Oosterum insegnante yoga dal 1986

E-RYT500 - diplomata Carlo Patrian ('86)

e Bob Smith Seattle (2002) socia Yani n.329

- Quota di partecipazione: € 650 (+quota associativa € 25)
Per la singola giornata: € 70 Solo la mattina: € 40
- Sede: Tom & Jerry FitClub
via della Liberazione 19, S. Giuliano Mil.se (MI)

Per info e prenotazioni contattare: info@soloyoga.eu.

L'attestato di frequenza rilasciato non dà alcun diritto all'insegnamento



via Don Minzoni 30
20098 S.Giuliano M.se
(Milano)
cf 97472120159
info@soloyoga.eu