



3 - 31 MAGGIO 2023

11,30-12,30

ON-LINE

MI AVVICINO ALLO YOGA
PRATICA BASE

CON
DEBORAH PAVANELLO

WWW.DEBORAHPAVANELLO.IT
DEBORAHPAVANELLO@GMAIL.COM



5 incontri on-line su Zoom - in diretta o differita - a ogni iscritto è inviata la registrazione visibile fino al 7 giugno.

Date: 3 - 31 maggio - 11,30-12,30

Verrà inviato un link che darà accesso alle pratiche.

A chi si rivolge il corso

A chi vorrebbe iniziare a praticare Yoga, ma non è certo che sia la pratica giusta per vari motivi, dal sentirsi “legati” e rigidi al pensare che sia un percorso complesso o che sia un’attività troppo statica o, al contrario, troppo intensa con posizioni del corpo impossibili da assumere.

In ogni incontro una breve introduzione teorica precede la pratica

Programma

- Cosa significa il termine Yoga e qual è il suo scopo
- Lo Yoga e i suoi diversi stili
- Il respiro (pranayama)
- Le posizioni del corpo (asana), allineamenti base per praticare in sicurezza
- Il Saluto al Sole (Surya Namaskara), il Saluto alla Luna (Chandra Namaskara).

Occorrente

Un ambiente tranquillo in cui poter praticare
senza essere disturbati

Un tappetino che permetta di non scivolare

Un cuscino

Una copertina

Costo: 60 euro

Modalità di iscrizione: mandare una mail a
deborahpavanello@gmail.com.

