



FORMAYOGA

Corso di Formazione per insegnare Yoga o di Approfondimento

Durata: la formazione comprende 30 ore suddivise in **tre week end**, quindi 10 ore per week end:

Orari: il sabato dalle 14.00 alle 18.00 e la domenica dalle 10.00 alle 17.00

Mediamente un incontro di un week end al mese ad ognuno dei quali viene consegnato un manuale dettagliato.

Argomenti trattati: asana, pranayama, chakra, pratiche di purificazione, tecniche di rilassamento, yoga nidra.

Requisiti per partecipare : aperto solo a persone che già conoscono e praticano yoga. Si accede previo colloquio preliminare

Al termine del corso è previsto un **esame teorico pratico**

A fine corso viene rilasciato un **ATTESTATO di partecipazione.**

Insegnante Formatore : Elisa Mancini

