



CORSO DI FORMAZIONE DI FLYOGA

SADHANA YOGA STUDIO



**Via Pollenzo n.43 -
Torino**



Descrizione e obiettivi del corso

Il Flyoga è una disciplina aerea che nasce dalla pratica sugli allineamenti del Maestro Yiengar. Durante questo training, della durata di due weekend, apprenderemo le tecniche di base per lavorare in sicurezza, fare assistenza ed entrare in empatia con gli allievi. Il Flyoga è uno strumento molto potente di trasformazione, la sua pratica ci mette a contatto con parti di noi stessi a volte nascoste. La bellezza di questo metodo è il suo aspetto ludico, il tornare bambini dondolandosi e entusiasinarsi per ritrovarsi a testa in gioco ù.

A chi è rivolto

Il corso è rivolto a chiunque abbia voglia di mettersi in gioco e sperimentare i propri limiti e le proprie paure. Non è quindi richiesta esperienza pregressa nella pratica di Yoga aereo.



Come si svolgerà

Il corso di Flyoga ha la durata di due weekend e si svolgerà sabato e domenica osservando i seguenti orari: 9.00 -12.30 14.30-17.30

Prossime date

27-28 Maggio e 17-18 Giugno

Basi dello Yoga aereo

Funzionamento del corpo e della mente

Empatia ed emozioni

Posizioni avanzate

Costruzione di una sequenza: centratura
riscaldamento e rilassamento.

Approccio con gli allievi e assistenza in sala

Attestato

A fine corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.



Quota di iscrizione

Il costo complessivo del corso è di 450 euro
La quota può essere pagata in un'unica rata
oppure in due rate, di cui la prima da 250 euro.
La prima rata è da saldare al momento
dell'iscrizione, la seconda da il primo giorno
del corso.

caso lo studente si ritirasse dal corso per
ragioni non legate alla volontà della scuola, gli
eventuali acconti versati non verranno
rimborsati.

Docenti

Maria Cristina Massarenti

Fondatrice di Sadhana Yoga Studio, insegnante
certificata e riconosciuta Yoga Alliance, Hatha
Yoga

Sede del corso

La sede del corso sarà Via Pollenzo 43 Torino
ASD ORIENTE CULTURA APS, potrebbe essere
necessario spostarsi in via Susa 6 Torino per
motivi logistici.

