



# **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 del Maestro Iyengar basata sugli allineamenti del corpo. Durante questo training, della durata di due weekend, apprenderemo le tecniche di base per lavorare in sicurezza, entrare in contatto con le nostre emozioni, fare assistenza ed empatizzare con gli allievi. Il Flyoga è uno strumento di trasformazione molto potente, la sua pratica ci mette a contatto con parti di noi stessi a volte nascoste. Lasciarsi andare con il supporto dell'amaca permette al corpo di trovare il suo giusto allineamento e all'energia di fluire. La bellezza di questo metodo è il suo aspetto ludico, il tornare bambini dondolandosi e entusiasinarsi per ritrovarsi a testa in gioco.



## **Prossime date**

**27-28 Maggio e 17-18 Giugno**

Basi dello Yoga aereo

Funzionamento del corpo e della mente

Empatia ed emozioni

Posizioni e pratica

Costruzione di una sequenza: centratura  
riscaldamento e rilassamento.

Approccio con gli allievi e assistenza in sala

## **A chi è rivolto**

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

## **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**



## **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.

Nella quota è compresa l'amaca che verrà  
consegnata a fine corso.

In 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



## **Attestato**

A fine corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

## **Sede del corso**

La sede del corso sarà Via Pollenzo 43 Torino  
ASD ORIENTE CULTURA APS. .

**Per info e iscrizioni:**

**Cristina 3937232065**

