



CORSO DI FORMAZIONE DI FLYOGA

SADHANA YOGA STUDIO

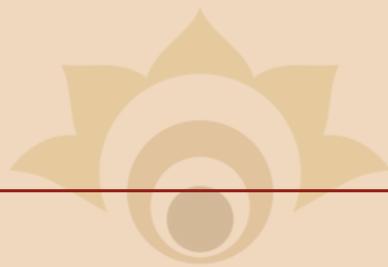


**Via Pollenzo n.43 -
Torino**



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

