

YOGA FOR EVERY BODY

7-8-9 GIUGNO 2024

Sede: TORINO - LUSERNA S.G.

Orario delle lezioni :

Venerdì pomeriggio (2 ore)

Sabato mattina e pomeriggio (4 ore)

Domenica mattina (2 ore)

PROMOZIONE: iscriviti prima!

Per le adesioni inviate entro il 30/04/2024

SPECIALE QUOTA RIDOTTA

RICHIEDI INFORMAZIONI A: info@naturopatia.it

INFO E ISCRIZIONI:

ISTITUTO RUDY LANZA

Tel. 0121.954452 Fax. 0121.900005

info@naturopatia.it

✂

Modulo di pre-iscrizione da inviare a: info@naturopatia.it

Cognome.....

Nome.....

Via.....CAP.....

Città.....Prov.....

Tel.....

E-mail.....

Cod.fisc./P.Iva.....

**Chiede l'iscrizione al corso pratico di
YOGA FOR EVERY BODY
Sede LUSERNA S.G. - TO**

Autorizzo ai sensi del Reg. UE 679/2016 il trattamento dei miei dati personali, utilizzati esclusivamente per l'invio di materiale dell'Istituto, preso atto dell'informativa riportata sul sito internet all'indirizzo www.naturopatia.it/contatti

Data _____ Firma _____



L'Istituto Rudy Lanza fa parte del Registro Regionale degli Enti di Formazione in DBN - Discipline Bio Naturali della Regione Lombardia. Il Registro è istituito e curato dal Comitato Tecnico Scientifico delle Discipline Bio Naturali della Regione Lombardia (Legge R. 2/2005).



ISTITUTO RUDY LANZA

Alta Formazione in Naturopatia Applicata

Via Fuhrmann, 74

10062 LUSERNA S. GIOVANNI (TO)

Tel.: 0121.954452

Fax: 0121.900005

Numero Verde gratuito 800 911 854

E-mail: info@naturopatia.it

www.naturopatia.it



*IRL è convenzionato con
B&B BLU LAVANDA,
dove è possibile soggiornare
a tariffe agevolate.*

info@blulavanda.net - www.blulavanda.net



ISTITUTO RUDY LANZA

Alta Formazione in Naturopatia Applicata

YOGA FOR EVERY BODY

Corso pratico



7-8-9 GIUGNO 2024

www.naturopatia.it

Corso pratico di YOGA FOR EVERY BODY

Obiettivi:

Al termine del corso “Yoga for Every Body” avrai appreso:

- ✓15 principali posizioni (asana) dello yoga e le loro possibili varianti, in modo da **praticare in autonomia e in sicurezza** ed adattare la pratica al tuo corpo e al tuo stile di vita.
- ✓i principi di allineamento per la **corretta esecuzione** delle posizioni base dello yoga.
- ✓2 tecniche base della respirazione (**pranayama**), ottenendo benefici a 360°.
- ✓1 tecnica base di **meditazione**, per entrare in uno stato di rilassamento profondo e rigenerare corpo e mente in meno di 10’.

I benefici dello yoga nel breve termine

Cosa succede dopo una pratica di yoga:

- si riduce lo stress;
- aumenta la concentrazione;
- si rafforzano i muscoli e la resistenza ossea;
- migliora la flessibilità e l’equilibrio;
- migliora il controllo del peso;
- il corpo si rilassa;
- migliora la circolazione sanguigna;
- si dorme meglio.

Programma:

Venerdì 7 Giugno 2024

Introduzione alla pratica dello Yoga
Introduzione al Pranayama

Sabato 8 Giugno 2024

ASANA posizioni
I Saluti al Sole, Surya Namaskar
Nutriamo le nostre radici: focus anche e lombari + piegamenti in avanti
Apriamo il cuore: focus backbending e spalle
Espandiamo l’energia: focus forza ed equilibrio

Domenica 9 Giugno 2024

Putting all together: una sequenza di Yoga for Every Body
Introduzione alla meditazione

Cosa serve per poter seguire il programma del corso yoga per principianti:

- tappetino yoga;
- due blocchi yoga o due libri alti;
- una cinghia;
- una coperta e dei cuscini;
- una parete (o l’anta di un armadio o una porta).

Corso pratico a numero chiuso.

Al termine del corso verrà rilasciato
l’Attestato di Frequenza

Docente:

FLAMINIA MUNAFÒ

Flaminia inizia il suo viaggio nello Yoga nel 2017. Fin da subito si appassiona al metodo Ashtanga. Nel 2019 si reca per la prima volta presso in India per approfondire la pratica con Saraswati Jois, figlia del guru e fondatore del metodo Sri K. Pattabhi Jois. Frequenta un corso di fondamentali di Ayurveda presso il “Mysore Ayurveda Academy and Wellness Centre”.

Rientrata in Italia, Flaminia inizia il Teacher Training come insegnante di Ashtanga.

Attualmente, Flaminia lavora come insegnante di Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga e Yoga prenatale a Roma e online. Una volta all’anno, Flaminia si reca in India per approfondire la sua pratica.

Insegnante certificata di Ashtanga Yoga e Yoga Prenatale (Diploma ENDAS 250H e Yoga Alliance USA 200, Master CSEN e Yoga Alliance 85H Continuing Education).