

MODULI POST FORMAZIONE **ON LINE YOGA PER ADULTI 2022**
IL RESPIRO NEL CORPO, IL CORPO NEL RESPIRO
 incontri teorico-pratici su spazi respiratori e pranayama
CON STEFANIA REDINI a cura di Aipy asd



CONTENUTI	QUOTE
<p>1° PARTE: GESTO E RESPIRO, CONDIZIONAMENTI E LIBERTÀ</p> <p>DOMENICA 6 MARZO-1° INCONTRO h 10.00/12.00 - luoghi comuni ben radicati sul coordinamento gesto/respiro - il movimento crea il respiro, non il contrario - approccio "yogico" libertà o nuovi schemi? - creazione e risoluzione di schemi respiratori</p> <p>MERCOLEDÌ SERA 9 MARZO-2° INCONTRO h 20.00/21.30 - sequenza per lo spazio di respiro nel corpo</p>	<p>€ 45</p>
<p>2° PARTE: IL RESPIRO NEL CORPO, RITMO E SISTEMA RITMICO</p> <p>DOMENICA 3 APRILE-3° INCONTRO h 14.30/16.30 - come si intende qui il pranayama - valenza salutistica di alcuni pranayama - i 9 spazi di respiro - Vibhaga Pranayama, il respiro lobulare. - Prana Hasta Mudra nel Mahat Yoga Pranayama</p> <p>MERCOLEDÌ SERA 6 APRILE: 4° INCONTRO h 20.00/21.30 -sequenza di polarizzazione ritmica</p>	<p>€ 45</p>
<p>3° PARTE: IL CORPO NEL RESPIRO, IL DENSO E IL SOTTILE</p> <p>DOMENICA 22 MAGGIO-5° INCONTRO h 10.00/12.00 - come si intende qui il pranayama - il respiro di spazio - superare la dualità tensione-rilascio - non intenzione, ma intensità</p> <p>MERCOLEDÌ SERA 25 MAGGIO-6° INCONTRO h 20.00/21.30 -Approfondimento della pratica - sequenza per la presa di asana nella vacuità (in via di riconoscimento come POST FORMAZIONE YANI)</p>	<p>€ 45</p>
<p>QUOTA PER RIDOTTA PER I 6 INCONTRI: € 120</p>	