

Livello 1 - Introduzione e stabilizzazione



Il corso è rivolto a principianti fino a 2 anni di pratica settimanale dello yoga. Vengono introdotte le corrette azioni di piedi, gambe, spalle e braccia durante l'esecuzione delle asana. Si eseguono principalmente asana in piedi e si introducono le azioni per l'esecuzione di asana sedute, di allungamento in avanti, indietro e capovolte. Attraverso il corretto lavoro di piedi e gambe, braccia e spalle, l'allievo impara a correggere la posizione del bacino e la postura della colonna vertebrale. L'allievo viene guidato con istruzioni precise e personalizzate. Il corso introduce inoltre l'osservazione del respiro e le prime tecniche di pranayama. Il corpo diventa più attivo, tonico e la sensibilità aumenta; la mente si acquieta e diventa più ricettiva.