

## *Livello misto*



*Il corso è adatto sia ai principianti che agli allievi che abbiano già esperienza della pratica dello Yoga. Obiettivo del corso è introdurre e consolidare le corrette azioni di piedi, gambe, spalle e braccia durante l'esecuzione degli 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, l'allievo impara a correggere la posizione del bacino e ad estendere e creare spazio nella parte lombare della colonna. Lavorando su spalle e braccia, l'allievo impara a stabilizzare le scapole creando mobilità e spazio nel tratto dorsale e cervicale della colonna.*

*Il corso è propedeutico a tutte le discipline sportive.*