

## Corso Hatha Yoga per il Fitness – Il livello

Per informazioni complete, date, sedi e posti disponibili in tempo reale visita la pagina web:

<http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-hatha-yoga-fitness-2-livello.html>

### PROGRAMMA DEL CORSO

#### PARTE PRATICA

- **La sequenza del saluto al sole e le sue varianti**
- **La sequenza del saluto alla luna e le sue varianti**
- **Sequenze di Asthanga Yoga**
- **Sequenze di Power yoga**
- **Sequenze di Hatha yoga con utilizzo di fitball**
- **Sequenze di Hatha yoga e power yoga sulle posizioni di equilibrio**
- **Sequenze di Hatha yoga e power yoga sulle posizioni di torsione**
- **Sequenza di yoga tibetano (i cinque riti tibetani)**
- **Protocolli pratici e presentazione di Masterclass**
- **Tecniche di meditazione statica**
- **Tecniche di meditazione dinamica**
- **Tecniche di respirazione Pranayama**
- **Errori comuni da evitare**

#### PARTE TEORICA

- **Analisi biomeccanica delle Asana (posture) dell'equilibrio fisico**
- **Analisi biomeccanica delle Asana (posture) di torsione**
- **Analisi delle varie metodiche di lezione**
- **Analisi del respiro secondo il metodo Power Yoga**
- **I cinque principi fondamentali dell'Hatha Yoga per il fitness e del Power Yoga: 1) Controllo del respiro 2) Flessibilità 3) Equilibrio 4) Forza 5) Resistenza**
- **Analisi biomeccanica di nuove asana inferiori e cenni sulle asana superiori**
- **Storia, curiosità e caratteristiche della sequenza del saluto al sole e le sue varianti**
- **Storia, curiosità e caratteristiche sulla sequenza del saluto alla luna e le sue varianti**
- **Storia, curiosità e caratteristiche sulla sequenza dei riti tibetani e sue varianti**
- **Approfondimenti sui 7 chakra principali e cenni sui chakra minori**
- **Approfondimenti sul canale sinistro, canale destro e canale centrale**
- **I benefici scientifici della meditazione e relative ricerche delle neuroscienze**