

## Corso Hatha Yoga per il Fitness

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

<http://www.nonsolofitness.it/corsi/yoga-fitness.html>

### PROGRAMMA DEL CORSO

#### PARTE TEORICA

- **Che cos'è lo Yoga**
- **Che cos'è l'Hatha Yoga?**
- **I precetti dello yoga e gli otto stadi**
- **Yoga e Fitness: perchè?**
- **Fisiologia essenziale**
- **Introduzione ai chakra e correlazione con il Sistema endocrino**
- **Biomeccanica del lavoro muscolare: il fenomeno del tono muscolare**
- **Studio biomeccanico delle Asana: biomeccanica della respirazione**
- **Hatha Yoga e respirazione: panoramica sulle tecniche di respirazione e Psicofisiologia del respiro**
- **Cenni su tecniche di Rilassamento, meditazione, concentrazione, attenzione: psicofisiologia degli stati di coscienza**
- **Il dolore come segnale, il limite maestro: la non violenza**
- **Psicofisiologia e meccanica muscolare del dolore**
- **Insegnare l'Hatha Yoga: trasmettere la tecnica**
- **Cenni sui vari stili di Yoga**
- **Come costruire una lezione**
- **Stress e Hatha Yoga**

#### PARTE PRATICA

- **Studio pratico di asana in stazione eretta**
- **Studio pratico di asana in stazione monopodalica**
- **Studio pratico di asana in stazione seduta**
- **Studio pratico di asana in stazione quadrupedica**
- **Studio pratico di asana in stazione in ginocchio**
- **Studio pratico di asana in stazione decubito laterale**
- **Studio pratico di asana in stazione supina**
- **Studio pratico di asana in stazione prona**
- **Studio pratico di asana in stazione rovesciata**
- **Studio pratico di tecniche di rilassamento**
- **3 lezioni pratiche numero**
- **Ogni lezione pratica si concluderà con una sessione finale pratica di rilassamento**