



CORSO YOGA "ARM BALANCE"

Semplice da seguire.
E' un'ottima base per partire anche da zero.

PROGRAMMA DEL CORSO

Corso Yoga "ARM BALANCE": ottimo per approcciare le posizioni in equilibrio sulle mani.

18 lezioni in modalità online, con spiegazioni semplici e video dimostrativi che ti aiutano nella pratica.

- Vorresti imparare a fare le arm balance, posizioni di equilibrio sulle mani, ma non sai da che parte iniziare?
- Vedi gli altri farle ma per te sembrano impossibili?
- Ti sei già approcciato a questo gruppo di asana ma vedi pochi miglioramenti?
- Ci sono delle posizioni che ti sembrano impossibili e a cui ormai hai rinunciato?
- Vorresti sviluppare forza, equilibrio e flessibilità?
- Ti piace l'idea di imparare a volare?

Se hai risposto sì anche solo ad una di queste domande Corso Yoga "ARM BALANCE" fa per te.

Indice del corso

- LEZIONE 1: Preparazione polsi
- LEZIONE 2: Tutorial Chaturanga Dandasana
- LEZIONE 3: Riscaldamento Saluti al Sole
- LEZIONE 4: Una pratica per sviluppare la tua forza
- LEZIONE 5: Tutorial di Kakasana
- LEZIONE 6: Pratica per Kakasana
- LEZIONE 7: Tutorial di Bakasana
- LEZIONE 8: Pratica per Bakasana
- LEZIONE 9: Tutorial di Parsva Bakasana
- LEZIONE 10: Pratica per Parsva Bakasana
- LEZIONE 11: Tutorial di Eka Pada Koundinyasana 1
- LEZIONE 12: Pratica per Eka Pada Koundinyasana 1
- LEZIONE 13: Tutorial di Eka Pada Koundinyasana 2
- LEZIONE 14: Pratica per Eka Pada Koundinyasana 2
- LEZIONE 15: Tutorial di Astavakrasana
- LEZIONE 16: Pratica per Astavakrasana
- LEZIONE 17: Tutorial di Eka Pada Galavasana
- LEZIONE 18: Pratica per Eka Pada Galavasana

Come è strutturato il percorso?

Le posizioni di equilibrio sulle mani si compongono di diversi elementi:

- forza
- equilibrio
- flessibilità
- controllo del core

Tuttavia, ci sono alcuni elementi che “ci sono ma non si vedono” che io amo chiamare i “segreti delle arm balance” che hanno la possibilità di sbloccare la porta su tutto questo gruppo di asana. In questo percorso ci sono mostrati tutti!

Inoltre, il corso è strutturato in maniera tale che tu abbia tutti gli elementi che ti servano per poter imparare, crescere e migliorare sempre di più.

Si alternano infatti video tutorial di spiegazione delle singole posizioni a video invece di pratiche guidate, mirate a sviluppare proprio quegli elementi che ti servono per poter accedere facilmente alle diverse arm balance.

In ogni tutorial troverai

- come eseguire la posizione
- quali sono i trucchi e i segreti della posizione
- quali parti del corpo attivare e come farlo
- come entrare nella posizione e se ci sono diverse entrate quali sono
- come facilitare la posizione
- come migliorare l'esecuzione

In ogni video preparatorio troverai

- una pratica guidata di ca. 15/20 minuti
- attivazione e riscaldamento delle parti del corpo richieste per l'asana
- entrata nella posizione guidata

Quali "Arm Balance" sono spiegati nel corso

- kakasana – il corvo
- bakasana – la gru
- parsva bakasana – il corvo laterale
- eka pada koundinyasana 1 – la posizione del saggio Koundinya
- eka pada koundinyasana 2 – la posizione del saggio Koundinya o spaccata volante
- ashtavakrasana – gli otto angoli
- eka pada galavasana – il piccione volante

Come acquistare:

Per acquistare il corso:

- Passo 1 - Vai in homepage: [CLICCA QUI](#)
- Passo 2 - Esegui il [LOGIN](#) oppure [REGISTRATI](#)

(Accedi con il tuo nome utente e la password, oppure registrati se non sei ancora registrato)

- Passo 3 - Procedi all'acquisto: [CLICCA QUI](#)

Ricevi subito la conferma via e.mail e l'accesso immediato al corso.

Come contattarci:

Puoi metterti in contatto con noi dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 19.00 tramite:

- e.mail: info@eventiyoga.it
- telefono: +39.348.5147007 o +39.0733.470027
- whatsapp: +39.348.5147007



Per rimanere sempre aggiornato,
seguici sui nostri canali social:



Oltre che sul nostro sito:
www.eventiyoga.it