

Posizioni semicapovolte, introduzione al capovolgimento, posizioni di base passive. Secondo il sistema Riequilibrio Yoga®.

Questo primo modulo è introduttivo alle basi necessarie per avvicinarsi al mondo delle posizioni inverse.

Per insegnanti o allievi in corso di formazione: focalizzato sull' apprendimento delle prime basi, è utile per perfezionare la propria pratica personale, acquisendo strategie e sequenze, affrontando anche aspetti teorici che saranno trattati nei tre laboratori didattici al termine dei tre workshop.

È indirizzato a apprendere un modo sicuro e di base per introdurre i propri allievi, anche principianti, alle posizioni capovolte. È inoltre un modo di essere sempre più saldi e preparati nella propria pratica e esperienza diretta.

Per praticanti: per praticanti esperti è un modo di rivedere e consolidare la pratica di base, conoscere e praticare posizioni utili e alternative al capovolto vero e proprio. Per praticanti non esperti o all'inizio, è un modo per sperimentare in maniera seminariale il tema delle posizioni semicapovolte, accessibili a tutti, e per approfondire alcune posizioni tra le più proposte.

Modalità di frequenza:

Insegnanti o allievi in corso di formazione:

- ⇒ con certificazione: presenza all'intero ciclo (50 ore)
- ⇒ senza certificazione: presenza al singolo modulo (9 ore, compresi i laboratori didattici).

Praticanti:

- ⇒ possono partecipare a uno o più dei workshop, o anche tutti e tre, ma non sono ammessi ai laboratori didattici.

Per iscrizioni, info e costi, rivolgersi in segreteria Le Vie.

| I modulo | Workshop seminario di pratica | Laboratorio didattico |
|----------------------|--|----------------------------------|
| I, 1 sabato | 16 - 18 | 18,15 - 19,15 |
| I, 2 domenica | 9,30 - 11,30 | 11,45 - 12,45 |
| I, 3 domenica | 15 - 17 | 17,15 - 18,15 |

I, 1 tema:

inversioni parziali, radicare le basi (mani), perfezionare Adho Muka Svanasana e Supta Padangustasana, primi approcci al capovolto, sentirsi capovolti, percorsi propriocettivi.

I, 2 tema:

inversioni parziali, radicare le basi (spalle), uso corretto dell'area cervicale, perfezionamento su Setubandha, sentirsi capovolti, percorsi propriocettivi. Curare la corretta respirazione.

I, 3 tema:

inversioni parziali, focus sui tempi lunghi e sulle posizioni passive. Stare capovolti, sentire gli effetti e i benefici. Percorsi propriocettivi.