

Lo Yoga da Zero

Guida pratica e percorsi guidati per fondare una pratica sicura, autonoma e costante

PIATTAFORMA

Vivo YOGA

LIVELLO

Principianti / Assoluto

FOCUS

Postura, Respiro, Relax

STRUTTURA

6 Moduli + Materiali

INDICE DEI MODULI — PARTE 1 (MODULI 1 - 3)

MODULO 1: Nozioni Pratiche

MODULO 1

1. Come creare uno spazio per la pratica dello yoga a casa
2. Come prepararsi per una sessione di yoga
3. Come utilizzare gli accessori yoga

MODULO 2: Trucchi e segreti per le posizioni base, errori e correzioni

MODULO 2

1. Posizione del Triangolo (Trikonasana)
2. Posizione del Guerriero 1 (Virabhadrasana I)
3. Posizione del Guerriero 2 (Virabhadrasana II)
4. Posizione della Sedia (Utkatasana)
5. Posizione di Uttanasana (Piegamento in avanti in piedi)
6. Posizione della Pinza (Paschimottanasana)
7. Posizione del Cobra e Posizione del Cane a Testa in Sù
8. Posizione del Cane a Testa in Giù (Adho Mukha Svanasana)
9. Posizione del Bastone a Terra (Dandasana)

MODULO 3: Lo Yoga da Zero (Pratiche Guidate)

MODULO 3

- | | |
|---|--------|
| 1. Come si respira nello yoga, tecniche di Pranayama | 30 min |
| 2. Pratica yoga guidata per la libertà del bacino e nelle anche | 53 min |
| 3. Pratica yoga guidata per la flessibilità | 44 min |
| 4. Pratica yoga guidata per la libertà di petto e spalle | 53 min |
| 5. Pratica yoga guidata per creare forza ed equilibrio | 55 min |
| 6. I Saluti al Sole guidati (Surya Namaskar) | 43 min |

INDICE DEI MODULI — PARTE 2 (MODULI 4 - 6 & RISORSE)

MODULO 4: Come integrare la meditazione nella pratica dello yoga

MODULO 4

1. Integrare la meditazione nella quotidianità
2. Meditazione guidata sul respiro consapevole
3. Meditazione guidata Metta sulla gentilezza amorevole
4. Meditazione guidata della montagna per autostima e forza interiore

MODULO 5: Come iniziare la giornata con lo yoga

MODULO 5

1. Iniziare la giornata con lo yoga: benefici della pratica mattutina
2. Pratica yoga guidata del mattino

10 min

MODULO 6: Come lo yoga può aiutarti a dormire meglio

MODULO 6

1. Come lo yoga ti aiuta a dormire meglio
2. Pratica yoga guidata serale
3. Audio rilassamento guidato da ascoltare prima di dormire

15 min

Traccia Audio

RISORSE EXTRA & SCHEDE RECAP

INCLUSO NEI CORSI

Schede PDF di recap: Disponibili nei percorsi *COMPLETO* e *PRIVATO* con sintesi visiva delle posizioni e sequenze.