

YOGA CON EMILIA

Insegnante Senior di Iyengar Yoga da 40 anni
Allieva diretta di BKS Iyengar



Centro Yoga Katerina
gimastica per il benessere e il fitness
Via Berggola 25, Per info 0544 410227 - 330079461
www.centroyogaemilia.it



COME ADATTARE LA PRATICA IN GRAVIDANZA
rivolto ad allievi in formazione e insegnanti già diplomati
con EMILIA PAGANI, con l'assistenza di Laura Lena
SABATO 6 MAGGIO 2023
orario 10.30 – 12.30 / 14.30 – 17.30
costo € 75,00

Il corso si svolgerà on-line live in collegamento Zoom (il link sarà inviato prima del corso) per i partecipanti sarà disponibile la registrazione.

Le 5 ore del corso saranno valide per l'aggiornamento insegnanti 2023 e per gli allievi in formazione rientreranno nel monte ore del mentorship.

Il corso è inteso come esperienziale, quindi si pratica e si fa esperienza di quanto Emilia insegnerà.

I partecipanti dovranno essere organizzati per avere lo spazio attrezzato e un allieva (non necessariamente incinta) a disposizione per esercitarsi ad aiutare.

Gli allievi in formazione potranno organizzarsi con i propri mentor e seguire praticando nella scuola di riferimento.

Gli insegnanti saranno nello spazio dove insegnano.

L'attrezzatura minima è costituita da:

2 tappetini

8 mattoni

6 coperte

4 cinture

4 bolsters

4 sedie

se disponibili: tresler e sgabelli alti

per info e iscrizioni: yogaemiliapagani@gmail.com / 392.1031946