



ACCADemia
DOMANI
ACCELERA IL TUO FUTURO

Corso Online di
Yoga per bambini

di Francesca Maurigi





Programma del Corso di Yoga per bambini

Modulo 1 – Introduzione

1. Perché insegnare Yoga ai bambini
2. Come strutturare una lezione di Yoga
3. La borsa delle meraviglie

Modulo 2 – Insegnare il respiro

1. Insegnare il respiro

Modulo 3 – Il Riscaldamento

1. I saluti al sole
2. Shakti bandha

Modulo 4 – Le posizioni Yoga/Asana

1. Le posizioni Asana
2. Le posizioni Asana di coppia

Modulo 5 – Raccontiamoci con il corpo

1. L'alfabeto con il corpo
2. Ci vuole un fiore
3. I giochi
4. Costruire una storia



Modulo 6 – Il silenzio

1. Tecniche di rilassamento e concentrazione
2. I Mandala

Modulo 7 – Unità bonus Yoga “Mum and bebè”

1. Mum and bebè

Modulo 8 – Conclusioni

1. Conclusioni

Quiz finale

Conclusione del Corso e il Certificato frequenza e superamento del Corso