



ACCADemia
DOMANI
ACCELERA IL TUO FUTURO

Corso Online

Yoga da Zero





Programma del Corso

Yoga da zero

Introduzione al corso

0. Principi fondamentali alla pratica

Modulo 1 – Posizioni di partenza

1. Posizioni di partenza:

SUKHASANA – posizione semplice/facile/a gambe incrociate

VIRASANA – posizione dell'eroe

BALASANA – posizione del bambino

TADASANA – posizione della montagna

Modulo 2 – Posizioni di riscaldamento

2. Posizioni di riscaldamento:

GOASANA – posizione della tavola/gatto/mucca

PARSVA BALASANA – posizione del bambino con torsione

URDHVA HASTASANA – posizione con mani sollevate

PARSVA TADASANA – posizione della montagna con piegamento laterale

Modulo 3 – Posizioni sulle braccia

3. Posizioni sulle braccia:

ADHO MUKHA SVANASANA – posizione del cane a testa in giù

ARDHA PINCHA MAYURASANA – posizione del delfino

KUMBHAKASANA – posizione dell'asse

ASHTANGA NAMASKARA – posizione degli 8 punti



Modulo 4 – Piegamenti in avanti

4. Piegamenti in avanti:

UTTANASANA – ARDHA UTTANASANA – posizione della pinza e mezza pinza

PADANGUSTHASANA – posizione della presa dell'alluce

PRASARITA – posizione con piegamento in avanti a gambe divaricate

PARSVOTTANASANA – posizione della piramide

Modulo 5 – Posizioni da eseguire in piedi

5. Posizioni da eseguire in piedi:

VIRABHADRASANA I – posizione del guerriero I

VIRABHADRASANA II – posizione del guerriero II

ALANASANA – posizione del cavaliere

TRIKONASANA – posizione del triangolo

Modulo 6 – Posizioni di torsione

6. Posizioni di torsione:

ARDHA MATSYENDRASANA – posizione del Signore dei pesci

PARIVRTTA UTKATASANA – posizione della sedia ruotata

PARIVRTTA ANJANEYASANA – posizione con affondo basso con torsione

PARIVRTTA TRIKONASANA – posizione del triangolo ruotato variante

Modulo 7 – Posizioni di equilibrio

7. Posizioni di equilibrio:

ARDHA CHANDRASANA – posizione della mezza luna

VRKSASANA – posizione dell'albero

GARUDASANA – posizione dell'aquila

VASISTHASANA – posizione della panca laterale



Modulo 8 – Piegamenti all'indietro

8. Piegamenti all'indietro:

SETU BANDHA SAVANGASANA – posizione del ponte

MAKARASANA – posizione del cocodrillo

BHUJANGASANA – posizione del cobra

USTRASANA – posizione del cammello variante semplice

Modulo 9 – Apertura anche

9. Apertura anche:

MALASANA – posizione della ghirlanda

UTTHAN PRISTHASANA – posizione della lucertola

SUPTA KAPOTASANA – posizione della cruna dell'ago

EKA PADA RAJAKAPOTASANA – posizione del mezzo piccione

Modulo 10 – Posizioni di defaticamento e rilassamento

10. Posizioni di defaticamento e rilassamento:

PASCHIMOTTANASANA – posizione della pinza seduta

JANU SIRSASANA – posizione della testa sul ginocchio

SUPTA MATSYENDRASANA – posizione con torsione a terra

SAVASANA – posizione del cadavere

Schema riassuntivo Asana

Proposte di sessioni di Yoga complete

Quiz finale

Conclusione del Corso e il Certificato frequenza e superamento del Corso

