

ANATOMIA DO YOGA

Plano do Workshop

ANATOMIA DO YOGA – WORKSHOP

Com Certificado de Formação Profissional

DIRIGIDO

Instrutores de Yoga, Profissionais da área da saúde; Terapeutas corporais, Massoterapeutas, Reikianos, Público em geral

DETALHES

Workshop direcionado para professores e praticantes de Yoga que pretendam aprender mais sobre como os asanas trabalham os diferentes grupos musculares, ligamentos e articulações de modo a corrigir desequilíbrios e evitar lesões.

O Yoga trabalha os diferentes grupos musculares, tanto superficiais como profundos, resultando num equilíbrio adequado entre força e flexibilidade. A forma integrada de trabalhar no yoga permite identificar desequilíbrios e fraquezas e fazer um trabalho de correção que irá melhorar a qualidade de vida do praticante e ajudar a evitar problemas e lesões a longo prazo.

PROGRAMA

- Diagnóstico dos desequilíbrios musculares e postorais mais comuns
- Asanas para reduzir desequilíbrios e prevenir lesões a nível da:

Coluna

Cinturas escapular e pélvica

Membros superiores e inferiores

Fascia

DURAÇÃO - PREÇO - INFO

Nº. Horas: 5

Datas: Grupo I = Pós-laboral – 19h às 21h30.

Grupo II = Sábados – 10h às 16h30 (com intervalo para almoço).

Preço: 45€

INSCRIÇÕES E ATENDIMENTO

Morada: Rua Alexandre Herculano, 9 - 1º - 1150-005 - Lisboa

Horário da secretaria: das 10h as 19h30

Contacto: 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904

E-mails: info@ayurvedica.org / lisboa@ayurvedica.org