

Introduzione ai Principi Universali di Allineamento™ dell'Anusara® Yoga

**Modulo di Continuing Education di Baliyoga.it
Con Alessandra di Prampero**

insegnante certificata esperta di Anusara

Sabato 25 e domenica 26 maggio 2024



L'intenzione di questo corso è introdurre studenti e insegnanti agli elementi di base dell'Anusara Yoga.

Il termine Anusara viene tradotto con "Allinearsi con il Cuore, Fluire con la Grazia, Entrare nel Flusso". Nell'Anusara Yoga vengono usati i Principi Universali di Allineamento, che si basano sulla biomeccanica del corpo, per aprire il corpo, la mente e il cuore all'esperienza più profonda dell'Essenza.

I Principi Universali di Allineamento™ apportano un allineamento biomeccanico intelligente e un movimento sia alla forma che al flusso e fanno dell'Anusara un metodo di asana che può stabilizzare, rafforzare e muovere in modo affidabile il corpo, la mente e il cuore.

Questo corso di 12 ore è l'opportunità per comprendere e praticare i 5 + 7 Principi Universali di Allineamento in modo da avere una panoramica completa e per poterli portare sempre più nei nostri asana.

Adatto a studenti e insegnanti, a chi desidera conoscere di più!

Orario: 9.00 – 12.00 e 14.00 – 17.15

Dove: Baliyoga – Studio Castaldi – via Panfilo Castaldi 42

Costo: 260 euro

Per iscrizioni: info@baliyoga.it – 333 88 78 078