

# Scuola Power Yoga

## Metodo Roberto Bocchi

### I° LIVELLO

### Bologna

Con 5000 anni di esperienza lo yoga rappresenta la forma più completa e funzionale di allenamento alla quale il nostro corpo possa essere sottoposto.  
 Il Power yoga è un'attività che sviluppa una serie di posizioni (Asana) e le organizza in sequenze di lavoro.  
 Questa disciplina è in grado di migliorare la forza e la flessibilità oltre che aumentare equilibrio fisico e mentale.

La scuola prevede sei appuntamenti, della durata di 6 ore ciascuno, durante i quali verranno trattati argomenti teorici e pratici al fine di apprendere la corretta tecnica di esecuzione e di insegnamento. L'obiettivo è quello di approfondire la tecnica del Power Yoga acquisendo la conoscenza dei propri limiti e delle proprie potenzialità.. un corpo flessibile una mente elastica....

I requisiti per poter accedere alla scuola sono l'aver partecipato ad un corso base di Yoga, Yoga for Fitness, Yoga Pilatness o esperienza in ambito specifico.

**19 Dicembre 2009 Dalle 9.00 alle 13.00**  
**23 Gennaio 2010 Dalle 09.30 alle 16.30**  
**20 Febbraio 2010 Dalle 09.30 alle 16.30**  
**13 Marzo 2010 Dalle 09.30 alle 16.30**  
**10 Aprile 2010 Dalle 09.30 alle 16.30**  
**22 Maggio 2010 Dalle 09.30 alle 16.30**

TEORIA	PRATICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basi dell'allenamento Funzionale " la Forza Funzionale, "la Flessibilità Funzionale"</li> <li>- Principi di Fisiologia               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipi di Yoga</li> </ul> </li> <li>- Lo Yoga ed il Fitness               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il Respiro</li> <li>- Lo Sguardo</li> </ul> </li> <li>- Le Chiusure dei "Bandha"</li> <li>- E linee di forza applicate alle Asana               <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'insegnamento</li> <li>- Formati di Lezione</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le Basi del Saluto al Sole</li> <li>- Saluti al Sole Semplificati               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saluto al Sole "A"</li> </ul> </li> <li>- Propedeutica del Saluto al Sole "B"</li> <li>- Le posizioni "Asana" in piedi facilitate, intermedie, finite</li> <li>- Le posizioni Sedute facilitate,intermedie,finite</li> <li>- Le Posizioni di Chiusura               <ul style="list-style-type: none"> <li>- La prima sequenza</li> <li>- La seconda sequenza</li> </ul> </li> </ul>

Durata del corso : 6 Appuntamenti ( 36 ore di Lavoro )

Costo del Corso: € 500,00

Costo del corso per 2° Frequenza : € 300,00

Costo della Singola Giornata : € 100,00

Materiale Consegnato: Manuale, Tappetino, Cd con Lezioni Guidate e Attestato Finale

**Sede del Corso:** Palestra Alessio Citi – Via P.Vizzani, 59/A – Bologna

#### **MODALITA' DI PRENOTAZIONE**

Chiedere la disponibilità Telefonicamente a Chiara - Alessandra 0544/993036 oppure mandare una mail a [info@fbiteam.it](mailto:info@fbiteam.it)

Effettuare un pagamento del 30% della somma come caparra tramite bonifico Bancario:

INTESTAZIONE: FITNESS BEST INNOVATIONS

IBAN: IT70D0564023602000000124662

CAUSALE : CORSO POWER YOGA BO I LIV + NOME E COGNOME

Mandare un Fax allo 0544.999510 con modulo di iscrizione compilato e una copia del Bonifico