

Scuola Power Yoga

Metodo Roberto Bocchi

II° 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....

19 Dicembre 2009 Dalle ore 14.00 alle 18.00
24 Gennaio 2010 Dalle ore 09.30 alle 16.30
21 Febbraio 2010 Dalle 09.30 alle 16.30
14 Marzo 2010 Dalle 09.30 alle 16.30
11 Aprile 2010 Dalle 09.30 alle 16.30
23 Maggio 2010 Dalle 09.30 alle 16.30

Requisiti:

- Aver partecipato interamente alla scuola di I° livello
- Dimostrare di Saper eseguire interamente tutta la sequenza di Asana del I° livello
 - Aver partecipato a n° 12 Lezioni

TEORIA	PRATICA	PROGRAMMA DIDATTICO D'INSEGNAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Basi di Anatomia - Principi di Biomeccanica - Analisi della Asana dal punto di vista anatomico - Il Cuing Verbale - Teoria Applicata all'assistenza agli allievi - I benefici organici delle Asana - Gli Attrezzi 	<ul style="list-style-type: none"> - Posizioni Avanzate in Piedi - Posizioni Avanzate Seduti - Posizioni Invertite - Sequenze di Lavoro Avanzate 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercitazioni del Condurre Classi Guidate - Esercitazioni nelle Manovre Insegnanti - Prova di Esame nel guidare la classe principianti - Utilizzo degli attrezzi

VERIFICA PER ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE DEL II° LIVELLO:

- Tirocinio come Assistente durante le Giornate della Scuola I° liv (minimo cinque appuntamenti)
- Dimostrare di saper guidare in modo corretto la lezione, dal punto di vista: descrittivo dei movimenti, del respiro, dei bandha, dello sguardo del I° liv
- Dimostrare di essere capaci nell'assistenza agli allievi del primo livello
- Sapere nome in sanscrito delle varie posizioni studiate

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
 Effettuare un pagamento del 30% della somma come caparra tramite bonifico Bancario:
 INTESTAZIONE: FITNESS BEST INNOVATIONS
 IBAN: IT70D0564023602000000124662
 CAUSALE : CORSO POWER YOGA BO II° LIV + NOME E COGNOME
 Mandare un Fax allo 0544.999510 con modulo di iscrizione compilato e una copia del Bonifico