

# **CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE "Strength Yoga"**

## **PROGRAMMA**

*anno sportivo 2019*

### **L'IMPORTANZA DELL'ESPERIENZA PRATICA DELL'ALLINEAMENTO DEL RESPIRO**

- **COS'È LO YOGA, INTRODUZIONE AL "SISTEMA" E SUO SIGNIFICATO ORIGINALE**
- **IL PROGETTO "STRENGTH YOGA" E L'EVOLUZIONE DELLO SPORTIVO**
- **L'IMPORTANZA DEGLI STRUMENTI DELLO YOGA PER LO SPORTIVO**
- **IL "RESPIRO" COME PUNTO DI PARTENZA (ESPERIENZA PRATICA)**
- **LAVORO FISICO (OLTRE LA GINNASTICA):  
WARM UP - POSIZIONI STATICHE E DINAMICHE - COOL DOWN**
- **IL METODO "NIDRA" DEL RILASSAMENTO PROFONDO (COME GESTIRE LA FASE DI RECUPERO E RICARICAMENTO DEL CORPO E MENTE)**
- **FEEDBACK E CONFRONTI**