

CALENDARIO ANNO 2023/2024
SEDE SCUOLA DI YOGA CASCINA BELLARIA (AL)

Qui sotto il calendario dell'anno 2023/2024 del Corso di Insegnanti di Yoga proposto dalla nostra scuola che si terrà presso la sede di Cascina Bellaria.

Nel programma è previsto un residenziale di **4 giorni** a fine anno presso **Cascina Bellaria**.

Data	n° WE	Insegnanti	Programma
28/10/2023	1°	Ingrid Mattiazzi	All: Asana in Piedi+Prove Insegnamento
29/10/2023	1°	Ingrid Mattiazzi	All: Equilibrio e Meditazione+Prove Insegnamento
18/11/2023	2°	Alice Kundalini	All: flessioni all'indietro+Prove Insegnamento
19/11/2023	2°	Alice Kundalini	Chakra e corpo sottile+Prove Insegnamento
16/12/2023	3°	Susan Ostano	Med: Storie e Tecniche+Prove Insegnamento
17/12/2023	3°	Susan Ostano	Pr: Tecniche rilassanti+Prove Insegnamento
17/02/2024	4°	Ingrid Mattiazzi	All: busto avanti+Prove Insegnamento
18/02/2024	4°	Ingrid Mattiazzi	All: inversioni + vinyasa+Prove Insegnamento
02/03/2024	5°	Susan Ostano	Al: torsione e forza+Prove Insegnamento
03/03/2024	5°	Susan Ostano	Logica Sequenze+Prove Insegnamento
13/04/2024	6°	Alice Kundalini	Pr: energizzanti+Prove Insegnamento Pranayama e Meditazione
14/04/2024	6°	Alice Kundalini	Verifica Pratica
02/05/2024	7°	Marco M./Emanuela B.	Cos'è lo Yoga+Samkhya e Yoga Sutra
03/05/2024	7°	Marco M./Emanuela B.	Mantra 1+2+Storia dello Yoga
04/05/2024	8°	Marco M./Emanuela B.	Verifica Scritta+Revisione Verifica Scritta
05/05/2024	8°	Marco M./Emanuela B.	Insegnare: etica e burocrazia