

PROGRAMMA CORSO DI AGGIORNAMENTO
“INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS -
METODICA YOGA”

Le giornate di aggiornamento sono aperte agli **Insegnanti qualificati** i quali posso scegliere una o più giornate a cui partecipare tra quelle sotto riportate.

SABATO 06/11/2021	9.30-13.30	Posizioni yoga tradizionali e moderne Struttura delle Lezioni	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Pranayama e aspetti energetici Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga	Giuseppe Tamanti
SABATO 20/11/2021	9.30-13.30	Yoga per l'infanzia	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Atteggiamenti mani (mudra) e altre tecniche Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga	Giuseppe Tamanti
SABATO 04/12/2021	9.30-13.30	Yoga per la gravidanza	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Pranayama e aspetti energetici Meditaz. e rilassam. (aspetti psic., fisici ed emoz.)	Giuseppe Tamanti
SABATO 18/12/2021	9.30-13.30	Yoga per adulti, grande età e disabilità	Mirko Montanari
	14.30-18.30	Pranayama e aspetti energetici Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga	Giuseppe Tamanti

NOTA:

- **Per partecipare** alla Giornata di Aggiornamento è necessario compilare l'apposito **Modulo di Iscrizione Aggiornamento**, almeno due settimane prima della lezione che interessa.
- L'iscrizione verrà considerata valida solo dopo aver inviato la copia del bonifico bancario al seguente indirizzo teresa.distefano@uispbologna.it.
- Per ogni Giornata di Aggiornamento dovrà essere anticipatamente versata una **quota di €50,00**.

Coordinate per effettuare il bonifico:

- IBAN: IT34S 0306 9096 0610 0000 0081 06;
- ordinante: Nome e Cognome;
- causale: Aggiornamento gin.10 (yoga);
- beneficiario: UISP Comitato Territoriale di Bologna;