

## INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS - METODICA YOGA

materia	data	ore	dalle	alle	e	dalle	alle	luogo
MODULO BASE	27/09/2025	4	14:00	18:00				ONLINE
MODULO BASE	28/09/2025	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00	ONLINE
MODULO BASE	25/10/2025	4	14:00	18:00				ONLINE
Unità Didattica Normativa Disciplina	13/12/2025	4	14:00	18:00				TARANTO
Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e alle asane	14/12/2025	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00	TARANTO
Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica	11/10/2025	4	14:00	18:00				TARANTO
Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica	12/10/2025	4	09:00	13:00				TARANTO
Asana, tradizionali (hathapradipica, gheranda, shiva) e moderne	12/10/2025	4	15:00	19:00				TARANTO
Asana, tradizionali (hathapradipica, gheranda, shiva) e moderne	18/10/2025	4	14:00	18:00				TARANTO
Rilassamento (fisico, mentale ed emozionale)	19/10/2025	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00	TARANTO
Tecniche di concentrazione prima, durante e dopo l'esecuzione degli esercizi	26/10/2025	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00	TARANTO
Cultura, filosofia e storia dello yoga	15/11/2025	4	14:00	18:00				TARANTO
Cultura, filosofia e storia dello yoga	16/11/2025	4	09:00	13:00				TARANTO
Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti	16/11/2025	4	15:00	19:00				TARANTO
Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti	22/11/2025	4	14:00	18:00				TARANTO
Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia	23/11/2025	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00	TARANTO
Alimentazione naturale	29/11/2025	4	14:00	18:00				TARANTO
Alimentazione naturale	30/11/2025	4	09:00	13:00				TARANTO
Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la terza età e per i disabili	30/11/2025	4	15:00	19:00				TARANTO
Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la terza età e per i disabili	06/12/2025	4	14:00	18:00				TARANTO