

# Programma

## *Yoga Posturale - La mobilità degli arti*

### **COSA E' INCLUSO NEL CORSO:**

- Un video di presentazione in cui ti spiegherò che cos'è lo Yoga Posturale, cosa “dovrai aspettarti” e cosa “non dovrai aspettarti” da questo corso, cosa sono i props e di quali avrai bisogno, come strutturare le classi e le sequenze.
- Video lezioni (esercizi in piedi, esercizi in posizione supina, esercizi in posizione prona, esercizi in quadrupedia, esercizi in posizione seduta, esercizi in flessione laterale) in cui ti illustrerò gli esercizi e ti mostrerò i più comuni errori che gli allievi commettono durante l'esecuzione; ti farò vedere il lavoro a corpo libero e con il supporto dei piccoli attrezzi; ti mostrerò le alternative e le correzioni per permettere a tutti i tuoi corsisti di seguire le tue lezioni senza creare disomogeneità del gruppo.
- Sette audio dedicati allo studio dell'anatomia in cui ti parlerò di assi e piani, di articolazioni con relativi esempi e classificazioni, dello scheletro dell'arto inferiore, dei muscoli dell'arto inferiore, dello scheletro dell'arto superiore, dei muscoli dell'arto superiore e delle patologie; in questo modulo apprenderai molte nozioni importanti che potrai applicare alla pratica, infatti, ti parlerò di origine ed inserzione di ogni muscolo con le relative funzioni.
- Una scheda sullo scheletro per memorizzare la posizione e i nomi delle ossa.
- Una scheda sull'apparato muscolare per memorizzare la posizione e i nomi dei muscoli.
- Due consulenze su ZOOM o Skype (della durata di 30 min ciascuna) in cui potrai chiedermi chiarimenti o suggerimenti riguardanti gli esercizi, la pratica, l'organizzazione, problematiche specifiche, ecc...
- L'attestato di partecipazione al corso (valido ai sensi della Legge 4/2013)

### **COME OTTENERE L'ATTESTATO FINALE**

Quando avrai ultimato la visione dei video e avrai ascoltato tutti gli audio, inviaci la registrazione di un piccolo video di 10-15 minuti (potrai farlo dal cellulare, dalla videocamera o dal computer) in cui eseguirai alcuni esercizi e li descriverai ad alta voce; questo per provare che hai appreso i contenuti del corso.