



Stage AnatomYoga®

Anca e Yoga

Lo stage è rivolto a **tutti** coloro che praticano o insegnano yoga.

L'**anca** ha un ruolo fondamentale nella pratica di molte posture dello Yoga; dalla sua mobilità spesso dipende il benessere di altre regioni, come il ginocchio e la colonna lombare.

Obiettivo dello stage è di approfondire la conoscenza della struttura dell'anca: le ossa, le articolazioni e i muscoli che la mobilizzano e stabilizzano. Il focus dello stage è lo studio dell'anatomia del movimento di questa articolazione al fine di proteggerla, soprattutto durante la pratica dello Yoga.



Lo stage è impostato come un **laboratorio didattico** in cui pratica e analisi delle posizioni si alterneranno a focus anatomici riferiti ad un contesto di yoga, facendo uso dei seguenti **strumenti didattici**:

- Modelli anatomici
- Applicazione dei legamenti sul modello scheletrico
- Atlante anatomico e poster illustrativi
- Colorazione selettiva dei disegni anatomici
- Cartellina individuale contenente il programma dello stage, testi vari, tavole e disegni da completare su muscoli e colonna vertebrale.

Al termine dello stage (per un totale di 18 ore) verrà rilasciato un **attestato** di partecipazione della scuola di **Blandine Calais Germain di Parigi**. Il corso fa parte del programma che dà accesso al diploma di AnatomYoga® rilasciato dalla scuola francese (informazioni sul sito calais-germain.com)