

## Anatomia per lo Yoga - Stage Perineo e Yoga



Nella pratica delle posture dello yoga si parla spesso del perineo e viene richiesto di attivarlo. Questo stage presenta la regione anatomica del perineo per apprendere esattamente dove agire quando viene fatta tale richiesta. Verrà esplorato anche come certe posture sono benefiche per il rafforzamento e il rilassamento di questa zona.

### ROMA 2019, corso di 18h

**Date :** 17 - 18 - 19 maggio 2019

**Orari :**

Venerdì 17: 14:30 alle 18:30

Sabato 18 : 10h alle 18:30

Domenica 19 : 9h alle 16:30

**Dove :**

Lo Studiolo di Spaziocorpo (via E. Stevenson 24 – Zona Viale XXI Aprile – M Bologna)

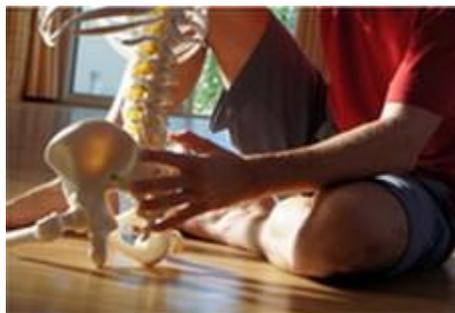
**Costo:** 260 euro. **Riduzioni:** 250 euro per i pagamenti entro il 5 maggio.

**Iscrizione:** inviare a [corsi@spaziocorpo.it](mailto:corsi@spaziocorpo.it) la scheda d'iscrizione compilata in tutte le sue parti unitamente alla ricevuta di pagamento dell'acconto di euro 100. Effettuare il pagamento sul C/C n°: IT43H0311103211000000002107 Intestato a AEQUORA SRLS - Via Lovanio 1 - 00198 Roma. Causale Anatomia per lo Yoga. Perineo.

E' possibile versare unitamente all'acconto l'intero importo del seminario oppure effettuare il saldo al momento dell'incontro in contanti o con assegno. *La prenotazione al corso non seguita dal pagamento della quota d'iscrizione e dall'inoltro della ricevuta via e-mail e' da ritenersi nulla. si raccomanda di formalizzare l'iscrizione in tempi brevi, **i posti sono limitati.***

**Info:** [corsi@spaziocorpo.it](mailto:corsi@spaziocorpo.it); 3407772363

**Pernottamento:** contattare spaziocorpo



## PROGRAMMA DEL CORSO

### **Obiettivo:**

- Studiare le principali strutture anatomiche del perineo.
- Osservare come alcune posture dello yoga favoriscono il rilassamento oppure il rafforzamento, oppure agiscono su una particolare zona del perineo.

### **A chi è rivolto lo stage:**

- Insegnanti di Yoga,
- allievi di yoga,
- praticanti di yoga

### **Pedagogia:**

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 di legamenti e muscoli sul modello anatomico
  - Atlante anatomico e poster illustrativi
  - Colorazione selettiva dei disegni anatomici
- Cartellina individuale contenente:

- il programma dello stage,
- testi, tavole e disegni da completare.

Si avrà modo di conoscere il perineo, la struttura del bacino, i muscoli superficiali e profondi, visceri, ossa, articolazioni. Verrà esplorato come determinate posture agiscono sul perineo, stirano determinate strutture del perineo. Avremo modo di riflettere su come le posture sollecitano il rafforzamento di una zona del perineo, provocano una pressione sul perineo, oppure richiedono un tipo di respirazione che influenza il perineo.

**Al termine degli incontri verrà rilasciato un attestato di partecipazione della scuola di Blandine Calais Germain di Parigi.**

Scheda d'iscrizione ANATOMIA PER LO YOGA. PERINEO

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_  
Indirizzo \_\_\_\_\_ Cap \_\_\_\_\_ Comune \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_  
Codice fiscale o Data e città di nascita \_\_\_\_\_  
Telefono \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

DATI FATTURAZIONE (compilare se differenti)

Intestazione.....  
Indirizzo.....Città.....  
C.F.....  
P.IVA.....  
Data .....

firma.....

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI Ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo del 30 giugno 2003, n° 196, il/la sottoscritto/a acconsente al trattamento dei propri dati personali, svolto in conformità alle norme legislative e regolamenti vigenti. Dichiara altresì di essere a conoscenza del fatto di poter esercitare i diritti previsti all'art. 7 del succitato Decreto, tra i quali quello di ottenere conferma dell'esistenza o meno di dati personali che lo/la riguardano, l'aggiornamento, la rettifica o l'integrazione dei dati presenti nonché la cancellazione mediante comunicazione scritta da inoltrarsi presso la società Aequora Srls, Via Lovanio 1, Roma, nella persona del suo legale rappresentante pro-tempore, in qualità di Titolare del trattamento dati personali ai sensi e per effetti della vigente normativa in materia.

Roma ..... firma.....