



Workshop Power Fit Yoga 16/17 luglio 2022



forza integrata e funzionalità in un'unica seduta, il programma migliore per avvicinarsi allo yoga e fare ottenere un corpo forte e flessibile...

Power Fit Yoga -PFY- è un programma basato sullo yoga, e pensato per poter essere applicato nel contesto di una palestra o in qualsivoglia ambiente di fitness. Questo programma utilizza al suo interno metodiche di lavoro che prendono spunto dalla fisioterapia e dalla scienza del movimento. Attraverso sequenze di movimento fluide e controllate, si riescono a combinare forza di tipo funzionale e flessibilità, senza mai però tralasciare i principi inerenti alla filosofia orientale relativi all'integrazione mente-corpo.

Con o senza precedenti esperienze nello **Yoga**, gli istruttori saranno in grado di presentare immediatamente queste tecniche a praticanti di tutti i livelli di fitness. Durante il corso, verranno presentate le asana, come eseguirle, come insegnarle, e come inserirle all'interno di sequenze di lavoro fluide e omogenee. Si affronteranno tematiche sulla costruzione di sequenze, e su come orientarle ai principali indirizzi relativi al fitness e al wellness.

Il programma di **PFY** è da subito attuabile in tutte le classi di fitness, i partecipanti potranno così sviluppare in ogni seduta di allenamento, forza, forza funzionale, flessibilità, coordinazione, la percezione del corpo e la respirazione.

Il workshop fornisce a tutti i partecipanti gli strumenti e la conoscenza necessaria per sviluppare un programma di fitness neuromuscolare, funzionale, sicuro, ed efficace.

Alcuni argomenti Trattati: la scienza del Power Fit Yoga, i principi relativi alla forza funzionale, flessibilità e allenamento alla stabilizzazione, come strutturare sequenze di allenamento PFY, le procedure di sicurezza e la prevenzione dei traumi, il ruolo dell'istruttore, le tecniche di esercizio e la base logica, molto altro ancora e tanta pratica....

Corso: 1 week end - Intensivo

1° week end: 16/17 Luglio 2022

Durata: sabato 13.00 - 19.00
domenica 10.00 - 16.00

Requisiti: non è richiesta una preparazione specifica _____

Costo: € 240,00 _____

Sede: A.S. Ginnastica Valentia
Via Michelangelo, 3 bis - Valenza

www.fitworkitalia.com