



NEUROYOGA

YOGA THERAPY ONLINE SPECIAL CLASS

Anatomia del sistema nervoso e focus sul sistema nervoso autonomo.

La Teoria Polivagale.

Neurofisiologia del dolore.

Lo Yoga come terapia.

Approcci alla pratica.

RETREAT

Come costruire una pratica ad personam di Restorative Yoga.

Sistemazione dei supporti nel modo più corretto.

Osservazione del praticante in lavori a coppie.

Integrazione tra Restorative Yoga e sistema nervoso.

Approfondimenti.

INTENSIVE

Introduzione al Restorative Yoga.

Concetti chiave e fondamentali del Restorative Yoga come trasmesso da Judith H.Lasater - Relax&Renew TM.

Introduzione e suddivisione delle posizioni pt.1.

Compiti pratici nel quotidiano.