



## YOGA ANATOMY

### OGNI INCONTRO PREVEDE

Nozioni fondamentali di anatomia  
dei singoli distretti corporei.  
Fisiologia delle tecniche Yoga.  
Analisi biomeccanica delle articolazioni  
in relazione alla pratica Yoga.  
Pratica e studio dei principali Asana  
che coinvolgono il distretto articolare in questione.  
Patologie più diffuse, cosa evitare  
e come adattare la pratica.  
Il corpo umano secondo la fisiologia dello Yoga.

### GLI INCONTRI

Intensive: Spalla, gomito e polso.  
Intensive: Core e respiro, Bandha visti  
attraverso l'anatomia.  
Intensive: La colonna vertebrale.  
Intensive: Piede, ginocchio e anca.