



# Power Fit Yoga -PFY-

Workshop | PFY | Calle Flauto Method | Stagione 2024/25

## Alcuni degli 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.

## Struttura del Corso

Il workshop si sviluppa in un fine settimana. Il corso è composto da sessioni teoriche e pratiche, compresi test di valutazione del lavoro presentato.

- **Corso: 1 week end + 1 Manuale fascicolato**
- **Durata: 12 ore di corso**  
**Sabato 13.00 - 19.00**  
**Domenica 9.00 - 15.00**
- **Requisiti: non è richiesta una preparazione specifica**
- **Costo: € 250,00**



## Il workshop migliore per approcciarsi e insegnare Yoga...

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.



## Fai progredire la tua pratica attraverso la conoscenza...

L'esperienza acquisita in questo corso, ti aiuterà a perfezionare e far progredire la tua pratica personale, trasmettendo le informazioni essenziali per insegnare in modo efficace e significativo agli altri

Dopo aver superato i test di valutazione teorico e pratica tutti i partecipanti riceveranno un "certificate" che attesta la conoscenza delle nozioni e tecniche acquisite.



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.

## Come iscriversi...

- Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni
- Attraverso bonifico bancario:

**IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700**

**Intestato a Flauto C.**

- Specificare nella causale:

**Workshop Power Fit Yoga -PFY-**

**Sede d: .....**

**Nella data di .....**

**\*Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**

**\*\* Potrai scegliere di seguire il workshop in live nelle date e sedi di programmazione, o scegliere di seguirlo online in una settimana, con orari e piani di lavoro personalizzati da definire insieme.**

**Per info: [amministrazione@calleflauto.com](mailto:amministrazione@calleflauto.com)**