



# Yoga Course Tools -YCT-

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

## Alcuni degli argomenti trattati...

Utilizzo degli Yoga Block, come sviluppare il lavoro per progredire sulle asana, utilizzo degli yoga strip, esercizi e variazioni di esercizio, utilizzo degli small ball, descrizione della tecnica e variazioni, differenze nella presentazione degli esercizi, la scienza e il lavoro funzionale ad esso legato, variazioni di intensità, come creare e personalizzare sedute di allenamento, strutture e sequenze di allenamento, e molta pratica

## Struttura del Corso

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

- **Corso: 3 week end + 2 Manuali fascicolati**
- **Durata: 36 ore di corso**  
**Sabato 13.00 - 19.00**  
**Domenica 9.00 - 15.00**
- **Requisiti: non è richiesta una preparazione specifica**
- **Costo: € 800,00**



## Migliora la tua pratica con gli Yoga Tools...

Lo Yoga per praticarlo basta un semplice tappetino, indipendentemente da qualunque stile si pratici. Troverete infiniti testi sulle asana, su come eseguirle e su come perfezionarle, ma difficilmente troverete un libro o un programma che vi descriva l'utilizzo dei piccoli attrezzi sullo yoga.

Già nel passato, i maestri sfruttavano supporti e aiuti "naturali", per facilitarli e migliorare le proprie posizioni, estensioni e migliorare la stabilità attraverso radici di alberi che spuntavano dalla terra venivano utilizzati come base e supporti, o gli alberi stessi utilizzati come appoggio e sostegno.

Oggi la pratica all'aperto è molto rara, ma questo non vuol dire che si debba rinunciare a migliorare e sviluppare la propria pratica personale attraverso "l'aiuto" di strumenti necessari per l'assistenza e lo sviluppo. Questi "supporti naturali", infatti, oggi sono perfettamente sostituiti da tantissimi accessori per yoga, i più comuni: **block - strap - small ball -**



## Fai progredire la tua pratica l'utilizzo degli yoga tools...

Spesso è luogo comune pensare che chi utilizza questi "accessori" sia un neofita o un principiante poco capace, in realtà è quasi sempre il contrario, il praticante esperto sa che durante la propria pratica personale per arrivare a eseguire un asana o per migliorarla deve avvalersi di questi piccoli aiuti, i quali offriranno la possibilità di raggiungere i risultati molto più rapidamente e con meno sforzi.

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.



Questo programma vuole insegnarvi ad utilizzare al meglio questi splendidi attrezzi, illustrandone le caratteristiche e il loro impiego durante la pratica delle asana o in degli esercizi specifici per il raggiungimento di esse. Utilizzare gli attrezzi durante la pratica di yoga è un modo ottimale di sviluppare consapevolezza e comodità durante la pratica. Pensate agli attrezzi come un valore aggiunto alla vostra pratica.

## 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 Yoga Course Tools -YCT-**

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)**