



Lo stage è **rivolto a tutti** coloro che praticano o insegnano yoga.

La **regione della spalla** è una delle più mobili del corpo, ma è spesso soggetta a limitazioni nell'ampiezza dei suoi movimenti. **Obiettivo dello stage** è di approfondire la conoscenza della cintura scapolare, mediante lo studio dell'anatomia e dei problemi che più comunemente interessano questa articolazione. Il focus dello stage è lo studio dell'anatomia del movimento della spalla al fine di proteggerla, soprattutto durante la pratica dello Yoga.

Lo stage è impostato come un laboratorio didattico in cui pratica e analisi delle posizioni si alterneranno a focus anatomici riferiti ad un contesto di yoga, facendo uso dei seguenti strumenti didattici:

- Modelli anatomici
- Applicazione dei legamenti sul modello scheletrico
- Atlante anatomico e poster illustrativi
- Colorazione selettiva dei disegni anatomici
- Cartellina individuale contenente il programma dello stage, testi vari, tavole e disegni da completare su muscoli e colonna vertebrale.

Al termine dello stage (per un totale di 18 ore) verrà rilasciato un attestato di partecipazione della scuola di Blandine Calais Germain di Parigi.

Il corso fa parte del programma che dà accesso al diploma di AnatomYoga® rilasciato dalla scuola francese (informazioni sul sito calais-germain.com)