

Programma + Corso integrato di GINNASTICA POSTURALE e YOGA TERAPEUTICO Online



La tua salute a portata di mano quando e dove vuoi

Questo programma terapeutico, presente nell'AREA CORSO del sito www.progettosaluteglobale.com, è costituito da 13 tematiche dove all'interno di ciascuna sono presenti più lezioni che trattano lo stesso argomento in maniera diversificata, volte alla rieducazione e cura dell'intera persona sia a livello fisico che mentale e permette di soddisfare diverse esigenze personali:

- per chi non ha mai praticato o presenta importanti difficoltà e dolori
- per chi desidera in maniera sistematica seguire un corso di ginnastica posturale integrato con la yoga terapeutico
- per chi vuole affrontare in maniera approfondita disturbi e problemi specifici di una parte del corpo
- per chi desidera migliorare la conoscenza di sé stesso, il controllo mentale e acquisire strumenti particolari di cura

Tematiche

1. Per chi inizia o presenta importanti difficoltà e dolori
2. Respirazione: tecniche base per imparare a respirare correttamente
3. Respirazione avanzata: tecniche base del pranayama
4. Apparato muscolo scheletrico: colonna vertebrale
5. Apparato digerente
6. Apparato muscolo scheletrico: dorso, spalle, cervicale e testa
7. Apparato urogenitale, bacino, anche e zona lombo sacrale
8. Bioenergetica e Chakra, sblocco dei centri neuro vascolari
9. Apparato muscolo scheletrico: arti superiori e inferiori
10. Apparato cardiocircolatorio, linfatico e polmonare
11. Rinforzo muscolare, corretta postura e riduzione del grasso corporeo
12. Disintossicazione, sistema immunitario e azione antinfiammatoria
13. Visualizzazione curativa, come spostare il prana nel corpo

Modalità di visione delle lezioni e relativo pagamento mensile

Per agevolare tutti gli utenti nella pratica del programma e del corso, le lezioni sono registrate e quindi visibili in ogni momento e in ogni luogo da qualsiasi dispositivo (smartphone, pc, tablet, tv)

Per il primo mese di partecipazione è indispensabile compilare il **MODULO di ISCRIZIONE**, mentre per i mesi successivi è sufficiente compilare il **MODULO di RINNOVO**. Entrambi i moduli vengono forniti entro la seconda metà del mese precedente, così da poter effettuare il pagamento in tempo utile per usufruire delle lezioni fin dall'inizio del mese acquistato.

L'importo mensile è di € 60 pagabili a mezzo **Bonifico Bancario** (le coordinate bancarie e la causale sono riportate nel modulo di ISCRIZIONE/RINNOVO).

Al corsista verranno fornite le credenziali per poter accedere alle lezioni, che sono PERSONALI E NON CAMBIERANNO MAI e solo a pagamento ricevuto verrà abilitato alla visione delle lezioni, che RIMARRANNO VISIBILI ANCHE PER I PRIMI 10 GG SUCCESSIVI AL MESE ACQUISTATO.

Per ulteriori **informazioni o chiarimenti** si prega di:

- contattare Giuliana Segreteria PSG al numero **3393415835**
- visitare il sito www.progettosaluteglobale.com