

Программа онлайн-курса

«Йогатерапия»

Начало: 5 марта, 2024

Формат: видеоуроки + онлайн-вебинар для ответов на вопросы

Продолжительность: 16 видеоуроков (32 часа), 1 вебинар “Ответы на вопросы”

Длительность одного занятия: 2 часа

Эксперт: Елена Алексеевна Мельникова

№	Тема	Дата	Время (Мск)	Кол-во часов
1	Введение, понятие «йогатерапия», чем отличается и как работает.	Видеоуроки		2
2	Дыхание – почему это так важно			2
3	Шейный отдел позвоночника			2
4	Гиперлордоз, хондроз, сколиоз			2
5	Позвоночник. Медитации в йогатерапии – для чего они нужны и как работают			2
6	Боли в коленях. Плоскостопие.			2
7	Артрит			2
8	Ожирение			2
9	Диабет			2
10	Интенсивные умственные нагрузки, стресс			2
11	Ослабление зрения, катаракта, глаукома			2
12	Слабый огонь пищеварения, запоры			2
13	Респираторные заболевания			2
14	Гипо- и гипертиреоз			2
15	Гипо и Гипертония			2
16	Женские заболевания			2
17	Ответы на вопросы	01.04.2024	11:00	2
Итого				34