

Corso Universitario

Biomeccanica Asana in Piedi





**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario

Biomeccanica

Asana in Piedi

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.comit/scienze-motorie/corso-universitario/biomeccanica-asana-piedi](http://www.techitute.comit/scienze-motorie/corso-universitario/biomeccanica-asana-piedi)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 18*

05

Metodologia

---

*pag. 22*

06

Titolo

---

*pag. 30*

# 01

# Presentazione

Nel mondo dello Yoga, conoscere la Biomeccanica delle Asana in Piede permette all'istruttore di guidare lo studente nella postura corretta e nell'allineamento corretto del corpo, evitando così possibili lesioni. Inoltre, la conoscenza di questo argomento consente anche di adattare l'esercizio alle esigenze individuali di ogni utente, tenendo conto delle limitazioni fisiche e delle condizioni di salute. Per svolgere queste pratiche, è necessario che il professionista abbia una vasta conoscenza di Biomeccaniche di Tadasana, Saluto al sole, ecc. Così, TECH ha sviluppato un programma accademico focalizzato nel fornire ai suoi studenti uno sguardo ampio e aggiornato su questo settore, contando anche su varie risorse audiovisive, letture complementari ed esercizi pratici sviluppati con la metodologia *Relearning*.





“

*Questo Corso Universitario ha  
un contenuto teorico-pratico che  
ti assicura un apprendimento  
completo e aggiornato”*

Lo Yoga è diventato una strategia di trattamento e attivazione fisica molto importante, poiché i suoi benefici offrono una cura completa del corpo e della mente. Pertanto, gli istruttori di questa attività devono avere una comprensione completa dei diversi tipi di posture che possono essere eseguite, tra cui quelle che si realizzano stando in piedi, poiché offrono molteplici benefici con ridurre al minimo il rischio di lesioni.

Per questo motivo, questo Corso Universitario cerca di dare ai suoi partecipanti una formazione completa sull'importanza che la Biomeccanica ha al momento di eseguire posizioni proprie dello Yoga. Inoltre, rafforzerà negli studenti la capacità di identificare le esigenze e le capacità di ogni utente di questa disciplina, al fine di realizzare sessioni più personalizzate e con maggiori benefici.

Ciò sarà ottenuto attraverso un programma di studi che fin dal primo momento darà agli studenti una percezione chiara e dettagliata dei benefici che le posture in piedi apportano all'organismo. Essi amplieranno inoltre la loro conoscenza dell'importanza e dell'attuazione adeguata di queste Asana, grazie alla presenza di insegnanti di alta qualità.

E tutto questo attraverso la metodologia *Relearning*, consentendo agli studenti di affrontare casi reali e simulazioni. Inoltre, poiché si sviluppa al 100% online, non sarà necessario recarsi in un centro presenziale e sarà disponibile solo un dispositivo con connessione internet, il che rende più facile combinare l'aggiornamento della conoscenza con la routine quotidiana.

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio pratici presentati da esperti in Biomeccanica Asana in Piedi
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi è posta sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile dotato di connessione a Internet



*Grazie a TECH ti distinguerai immediatamente nel fantastico mondo dello yoga e aumenterai le tue aspettative economiche”*

“

*Approfitta della vasta esperienza degli insegnanti di questo programma e diventa uno specialista in questo campo”*

Il personale docente del programma comprende professionisti che vantano esperienza nel settore e rinomati specialisti appartenenti a società di rilievo e università di prestigio.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Grazie al formato 100% online di questo programma ti preparerai al tuo ritmo e senza la necessità di spostarti in un centro presenziale.*

*Approfondisci la tua conoscenza delle Asana in Piedi e sviluppa una visione olistica di questo campo.*

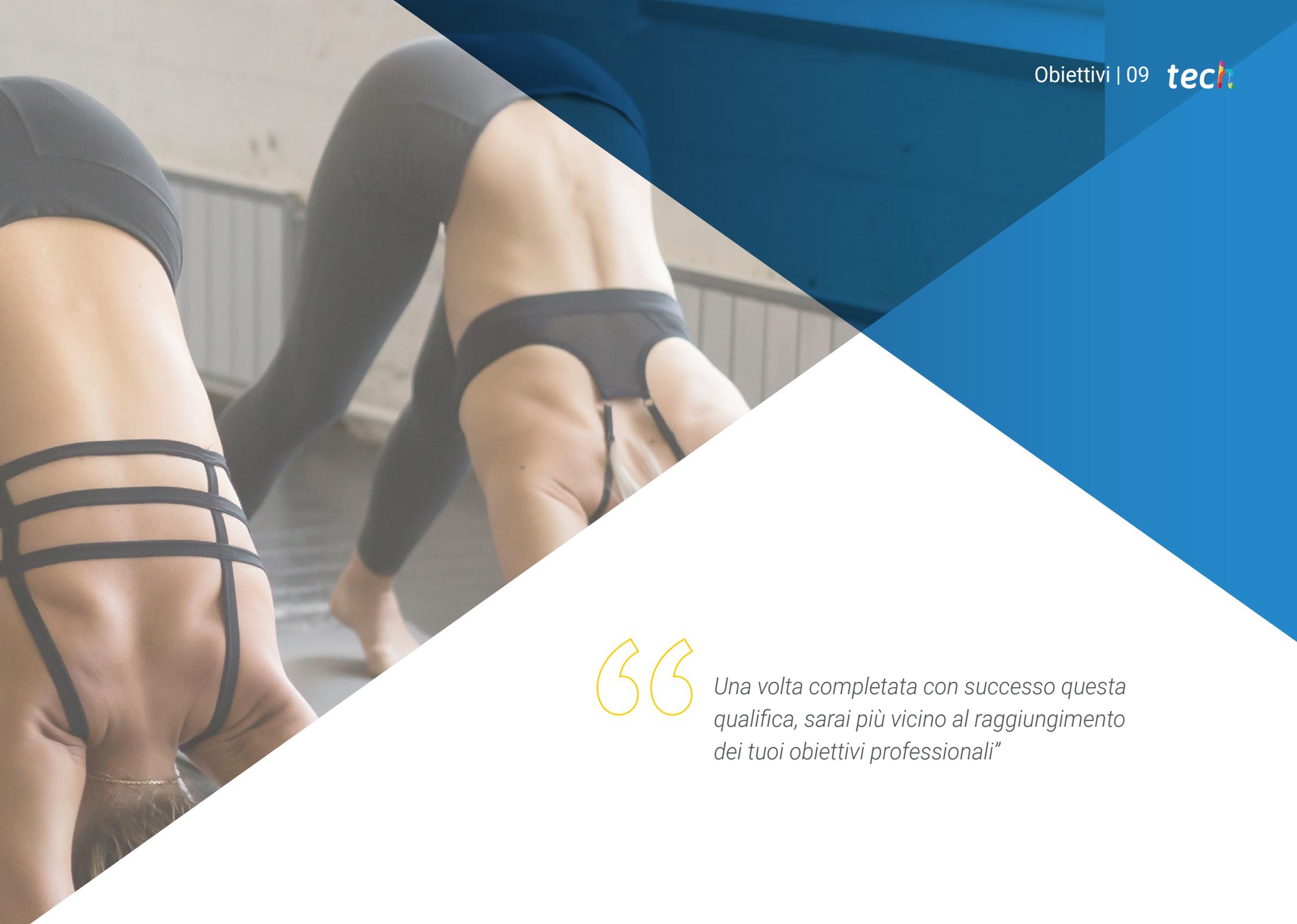


# 02

## Obiettivi

L'obiettivo principale di questo Corso Universitario è quello di fornire agli studenti gli strumenti di formazione più efficaci, consentendo di ampliare le loro conoscenze e acquisire nuove competenze per condurre sessioni più complete in cui le Asana in Piedi sono integrate. Ciò sarà possibile grazie allo studio di casi reali e di simulazione, e alle risorse multimediali che spiegheranno in dettaglio le caratteristiche di tali posizioni.





“

*Una volta completata con successo questa qualifica, sarai più vicino al raggiungimento dei tuoi obiettivi professionali”*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Incorporare le conoscenze e le competenze necessarie per il corretto sviluppo e l'applicazione delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- ♦ Creare un programma di Yoga progettato e basato su prove scientifiche
- ♦ Approfondire le Asana più appropriate in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- ♦ Approfondire la biomeccanica e la sua applicazione alle Asana nello Yoga Terapeutico
- ♦ Descrivere l'adattamento delle asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- ♦ Approfondire le basi neurofisiologiche delle attuali tecniche di meditazione e rilassamento



*Conoscerai i diversi benefici che apportano al corpo posture come il Saluto al sole”*





## Obiettivi specifici

---

- ♦ Approfondire i fondamenti biomeccanici di Tadasana e la sua importanza come postura di base per le altre Asana in piedi
- ♦ Identificare le diverse varianti dei saluti al sole e le loro modifiche, e come influenzano la biomeccanica delle Asana in piedi
- ♦ Indicare le principali Asana in piedi, le loro varianti e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Aggiornare le conoscenze sui fondamenti biomeccanici delle principali Asana di flessione spinale e laterale, e come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ♦ Indicare le principali Asana di equilibrio e come utilizzare la biomeccanica per mantenere la stabilità e l'equilibrio durante queste posture
- ♦ Identificare le principali estensioni prone e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Conoscere meglio le principali posizioni di torsione e di anca e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace

03

# Direzione del corso

TECH mira a fornire una formazione di qualità e garantire l'accesso ai migliori contenuti accademici per tutti i suoi studenti. Per questo, ha selezionato per questa qualifica il miglior personale docente in attività e con diversi anni di esperienza professionale. Essi, impegnati con le nuove generazioni, hanno apportato al piano di studi il risultato dei loro anni di studio e di percorso, affinché lo studente abbia accesso a materiale esclusivo e di grande impatto.





“

*I migliori professionisti del settore riuniti  
nello stesso programma per fornirti le  
conoscenze più all'avanguardia della  
Biomeccanica in Piedi”*

## Direttrice Ospite Internazionale

Come Direttrice degli insegnanti e Responsabile di formazione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano si è posizionata come una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. La sua attenzione accademica si è concentrata principalmente sullo **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e aggiornamento continuo.

Pertanto, ha svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di educazione e fornendo un'istruzione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di **terapeuta** e **istruttrice** in altre istituzioni come The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla **creazione** e alla **conduzione** di **programmi di yoga**, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e post-natale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, convalescenza da intervento cardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile e Obesità. Possiede diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Center.



## Dott.ssa Galliano, Dianne

---

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrale, New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso l'Alleanza Educativa: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso la State University di New York
- Master in Yoga Terapia presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai  
apprendere al fianco dei migliori  
professionisti del mondo”*

## Direzione



### Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- Fondatrice del metodo *Air Core* (lezioni che combinano TRX e allenamento funzionale con Yoga)
- Insegnante di Yoga Terapia
- Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- Corso di Insegnante di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- Corso in Fitoterapia e Nutrizione
- Corso di Insegnante di Meditazione



## Personale docente

### Dott.ssa Villalba, Vanessa

- ◆ Istruttrice presso Gimnasios Villalba
- ◆ Istruttrice di Vinyasa Yoga e *Power Yoga* presso l'Istituto Europeo di Yoga (IEY), Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Aereo, Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Integrale presso l'IEY di Siviglia
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* presso IEY Huelva
- ◆ Istruttrice di Yoga in gravidanza e post-partum presso IEY Sevilla
- ◆ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapia e *Shamanic Yoga*
- ◆ Istruttrice di Pilates di Base presso FEDA
- ◆ Istruttrice di Pilates a Terra con attrezzi
- ◆ Tecnico Avanzato in Fitness e Personal Training presso FEDA
- ◆ Istruttrice di *Spinning Start I* presso la Federazione Spagnola Spinning
- ◆ Istruttrice di *Power Dumbell* presso l'Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiropratica in Chiroterapia presso la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias (Scuola di Chiroterapia e Terapie)
- ◆ Preparazione in Drenaggio linfatico con PRAXIS, Siviglia

# 04

## Struttura e contenuti

I contenuti del programma accademico di questo Corso Universitario sono stati elaborati da TECH insieme al suo team di esperti in Biomeccanica in Piedi. In questo modo, gli studenti riceveranno una formazione rigorosa e focalizzata sull'integrazione delle pratiche per la disciplina dello Yoga. Tutto questo attraverso un conglomerato informativo di grande impatto, ricco di risorse audiovisive, letture complementari ed esercizi pratici sviluppati con la metodologia *Relearning*.





“

*Grazie agli argomenti che verranno trattati nel corso del programma, otterrai una comprensione più ampia dei movimenti che il corpo esegue al momento di fare Asana in Piedi”*

## Modulo 1. Analisi delle principali Asana in piedi

- 1.1. Tadasana
  - 1.1.1. Importanza
  - 1.1.2. Benefici
  - 1.1.3. Esecuzione
  - 1.1.4. Differenza da samasthiti
- 1.2. Saluto al sole
  - 1.2.1. Classici
  - 1.2.2. Tipo a
  - 1.2.3. Tipo b
  - 1.2.4. Adattamenti
- 1.3. Asana in piedi
  - 1.3.1. Utkatasana: posizione della sedia
  - 1.3.2. Anjaneyasana: low lunge
  - 1.3.3. Virabhadrasana I: guerriero I
  - 1.3.4. Utkata Konasana: posizione della dea
- 1.4. Flessione spinale delle asana in piedi
  - 1.4.1. Adho mukha
  - 1.4.2. Pasrvotanasana
  - 1.4.3. Prasarita Padottanasana
  - 1.4.4. Uthanasana
- 1.5. Asana di flessione laterale
  - 1.5.1. Utthita trikonasana
  - 1.5.2. Virabhadrasana II: guerriero II
  - 1.5.3. Parighasana
  - 1.5.4. Utthita Parsvakonasana
- 1.6. Asana di equilibrio
  - 1.6.1. Virasana
  - 1.6.2. Utthita fino a Padangusthasana
  - 1.6.3. Natarajasana
  - 1.6.4. Garudasana



- 1.7. Estensioni in posizione prona
  - 1.7.1. Bhujangasana
  - 1.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
  - 1.7.3. Salamba Bhujangasana: sfinge
  - 1.7.4. Shalabhasana
- 1.8. Estensioni
  - 1.8.1. Ustrasana
  - 1.8.2. Dhanurasana
  - 1.8.3. Urdhva Dhanurasana
  - 1.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 1.9. Torsioni
  - 1.9.1. Parivrtta parsvakonasana
  - 1.9.2. Parivrtta trikonasana
  - 1.9.3. Parivrtta Parsvottanasana
  - 1.9.4. Parivrtta Utkatasana
- 1.10. Fianchi
  - 1.10.1. Malasana
  - 1.10.2. Baddha Konasana
  - 1.10.3. Upavistha Konasana
  - 1.10.4. Gomukhasana

“

*Senza orari prestabiliti o fastidiosi spostamenti presso centri presenziali. Cosa aspetti a iscriverti?”*

05

# Metodologia

Questo programma di istruzione offre un modo diverso di apprendere. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclica: **il Relearning**. Questo sistema di insegnamento è utilizzato, ad esempio, nelle più prestigiose scuole di medicina del mondo ed è stato considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.





“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

05

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

### Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

*Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"*



*Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.*



*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

*Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”*

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



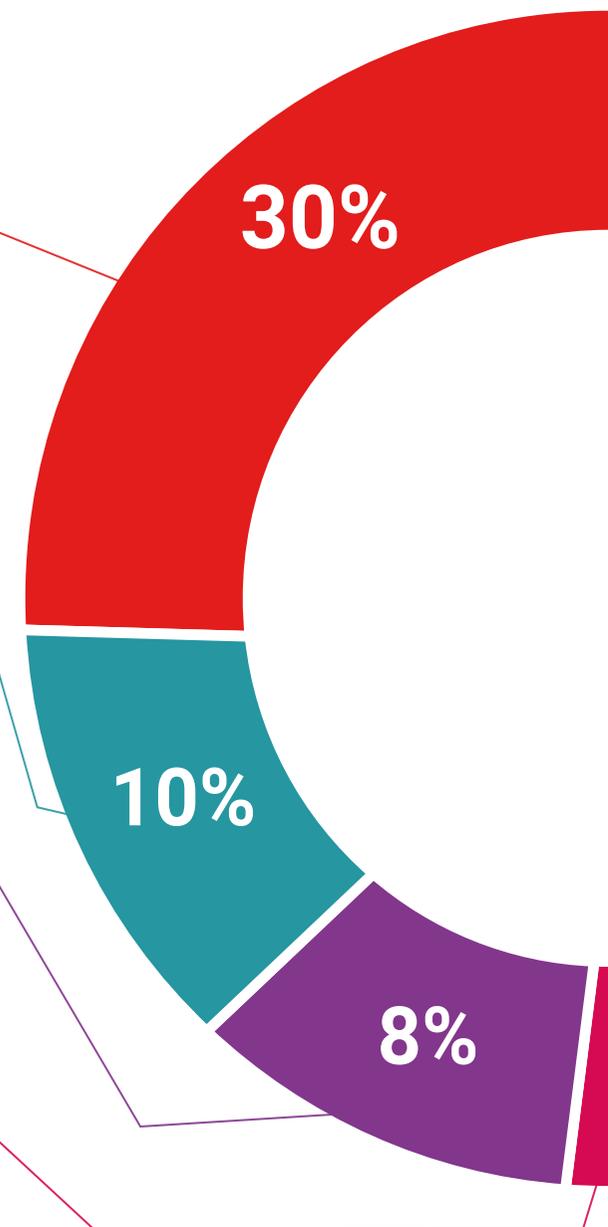
#### Pratiche di competenze e competenze

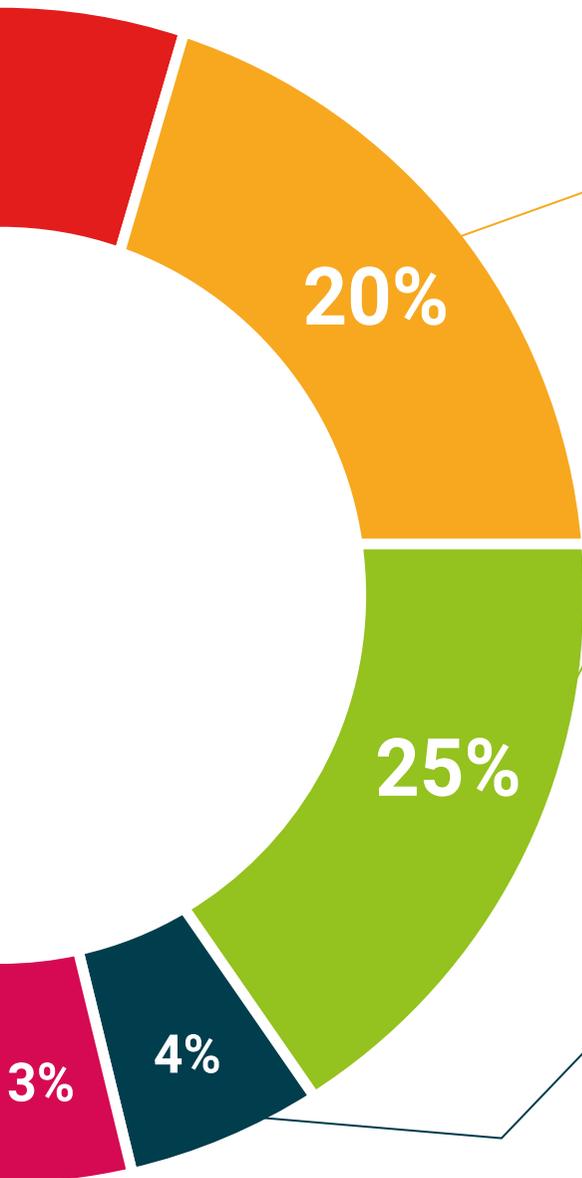
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





**Casi di Studio**

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



**Riepiloghi interattivi**

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



**Testing & Retesting**

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi**

Modalità: **Online**

Durata: **6 settimane**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**

Biomeccanica

Asana in Piedi

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università  
Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Biomeccanica Asana in Piedi

