

# Master in Yoga Terapeutico

## Yoga Fisios Method ©

- Rivolto ad Insegnanti di Yoga certificati 200h / 250h / 500h e a professionisti del settore Benessere sanitario/sportivo/olistico previo colloquio conoscitivo.
- Riconosciuto dal CONI e certificato dall'Ente di Promozione Sportivo Libertas con Diploma Nazionale
- Possibilità di Certificazione Internazionale di formazione continua YAP World Yoga Alliance e/o YACEP Yoga Alliance

# IL PERCORSO È SUDDIVISO IN 3 LIVELLI DI SPECIALIZZAZIONE



**OPERATORE YOGA FISIOS METHOD  
1 LIVELLO**

Modulo RESPIRAZIONE e DIAFRAMMI  
Modulo TEST FUNZIONALI  
Modulo LA FASCIA  
Modulo LA PNEI



**OGNI LIVELLO PREVEDE 50 ORE DI FORMAZIONE SUDDIVISE TRA TEORIA E PRATICA IN MODALITA' TOTALMENTE REGISTRATA, per un totale di 150 ore di formazione.**



**OPERATORE YOGA FISIOS METHOD  
2 LIVELLO**

Mod PATOLOGIE MUSCOLO-SCHELETRICHE  
Modulo PARAMORFISMI E DISMORFISMI  
Modulo MENTE E MEDITAZIONE  
Modulo PSICO YOGA



**Per ciascun livello è possibile richiedere la Certificazione Nazionale Libertas/CONI come Operatore di Yoga Terapeutico.**



**OPERATORE YOGA FISIOS METHOD  
3 LIVELLO**

Modulo I MUDRA TERAPEUTICI  
Modulo IL TOCCO TERAPEUTICO  
Modulo CANTO MEDICINA  
Modulo NUTRIZIONE CONSAPEVOLE  
Modulo I CRISTALLI CHE CURANO







**IL PERCORSO DI OPERATORE  
YOGA FISIOS METHOD©  
E' STATO IDEATO DA  
DOTT.SSA MANUELA TREGNAGO,  
BIOLOGA,  
MASSOFISIOTERAPISTA ED  
INSEGNANTE DI YOGA 500 RYT**

**PER ACCEDERE AL CORSO,  
RICHIEDERE INFORMAZIONI  
o PRENOTARE UNA CALL**

**Chiama - +39 328 3650512**

**Scrivi - [yoga.fisios@gmail.com](mailto:yoga.fisios@gmail.com)**

**Puoi consultare il sito  
[www.yogafisios.com](http://www.yogafisios.com)**



# OPERATORE YOGA FISIOS METHOD

## 1 LIVELLO

### IL 1 LIVELLO È COSTITUITO DA 4 MODULI

- OGNI MODULO È CORREDATO DA DISPENSE PER LA PARTE TEORICA, VIDEO TUTORIAL DI APPROFONDIMENTO E PRATICHE DI HATHA/YIN/KUNDALINI YOGA specifiche per gli argomenti trattati

#### MODULO 1 - RESPIRAZIONE E DIAFRAMMI

- CENTRATURA
- CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO
- I TRE DIAFRAMMI
- PRANAYAMA TERAPEUTICI
- TEORIA E PRATICA DI SENSIBILIZZAZIONE SUL PAVIMENTO PELVICO
- TEST RESPIRATORI PER RESPIRO AD E TATD

100€



## MODULO 2 - STABILITA' E MOBILITA'

- CONSAPEVOLEZZA CINESTETICA
- STABILITA'
- MOBILITA' ATTIVA E PASSIVA
- FLESSIBILITA'
- EQUILIBRIO: IL RILFESSO VESTIBOLO-OCULARE
- CINEMATICA VERTEBRALE
- MOBILIZZAZIONE NEURALE
- TEST SPECIFICI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE

## MODULO 3 - LA FASCIA

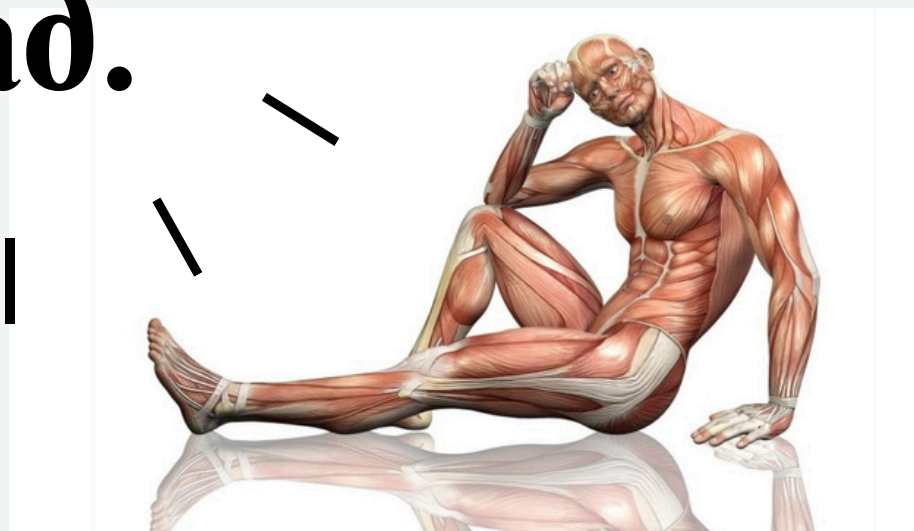
- EPIGENETICA
- IL SISTEMA MIOFASCIALE: LA STRUTTURA
- CHE CONNETTE
- LE LINEE MIOFASCIALI DI MEYERS
- TEORIA E PRATICA DI LAVORO SULLA FASCIA: ELASTICITA', TIPI DI ALLUNGAMENTO, RILASCIO MIOFASCIALE CON LE PALLINE E YIN

100€

cad.

## MODULO 4 - LA PNEI

- LA TEORIA POLIVAGALE E SUE IMPLICAZIONI NELLA PRATICA DELLO YOGA
- LA PNEI: VISIONE OLISTICA OCCIDENTALE DELLA SCIENZA



# **OPERATORE YOGA FISIOS METHOD**

## **2 LIVELLO**

### **IL 2 LIVELLO È COSITUITO DA 4 MODULI**

- OGNI MODULO È CORREDATO DA DISPENSE PER LA PARTE TEORICA**
- PER ACCEDERE ALLA CERTIFICAZIONE DEL 2 LIVELLO È NECESSARIO AVERE QUELLA DEL 1 LIVELLO**

**1. Modulo PRINCIPALI PATOLOGIE  
MUSCOLO-SCHELTRICHE**

**2. Modulo PARAMORFISMI E DISMORFISMI**

**3. Modulo PSICOYOGA**

**4. Modulo MENTE E MEDITAZIONE**

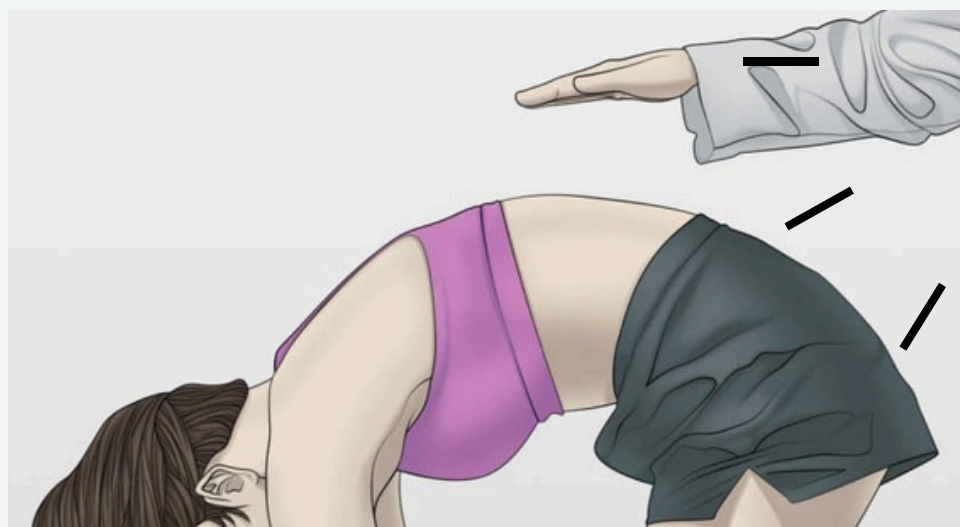


# MODULO 1 - PRINCIPALI PATOLOGIE MUSCOLO - SCHELETRICHE

- Principali patologie muscolo-scheletriche (colonna vertebrale, spalla, gomito, anca, ginocchio, caviglia, fascia)
- **YOGA TERAPEUTICO:** Approccio terapeutico degli asana per le principali patologie trattate

# MODULO 2 - PARAMORFISMI E DISMORFISMI

- Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale (scoliosi, ipercifosi, iperlordosi...)
- Paramorfismi e dismorfismi degli arti inferiori (ginocchio valgo, piede piatto, alluce valgo..)
- Approccio terapeutico ai paramorfismi e dismorfismi (indicazioni e controindicazioni agli asana e principali esercizi di riequilibrio posturale)



**80€  
cad.**



## **MODULO 3 - MENTE E MEDITAZIONE**

- **La Mente secondo le Neuroscienze**
- **Benefici della meditazione: riscontri scientifici**
- **Stati di coscienza e onde cerebrali**
- **Mente e Meditazione secondo Patanjali**
- **Dhyana**
- **Le principali tecniche di Meditazione**
- **Mente e meditazione secondo la Teosofia**
- **Il corpo mentale**
- **La teoria dei Sette Raggi**
- **Contattare i Maestri tramite la meditazione**
- **3 pratiche di 30 minuti di meditazione consigliate**

**100€**



# MODULO 4 - PSICOYOGA

Tenuto interamente dalla Dott.ssa Francesca Ravagli, Psicologa, Insegnante di Yoga 500h e Operatore Yoga Fisios 2 Livello

150€

- I centri sacri del sé
- Programmazione e correnti energetiche
- Blocco, eccessi e carenze
- Le armature caratteriali
- Diritti, identità e demoni
- Stadi di sviluppo
- Per ogni chakra si tratteranno i seguenti argomenti:

- Caratteristiche essenziali
- Sviluppo
- Traumi e violenze
- Struttura caratteriale
- Eccesso e carenza
- Possibilità di cura.



# **OPERATORE YOGA FISIOS METHOD**

## **3 LIVELLO**

**IL 3 LIVELLO È COSTITUITO DA 5 MODULI**

- OGNI MODULO È CORREDATO DA DISPENSE PER LA PARTE TEORICA**
- LA CERTIFICAZIONE DEL 3 LIVELLO È POSSIBILE SOLO DOPO AVER CONSEGUITO IL 1 E 2 LIVELLO**

- 1. Modulo IL TOCCO TERAPEUTICO**
- 2. Modulo NUTRIZIONE CONSAPEVOLE**
- 3. Modulo MUDRA TERAPEUTICI**
- 4. Modulo I CRISTALLI CHE CURANO**
- 5. Modulo CANTO MEDICINA**

# **MODULO 1 - IL TOCCO TERAPEUTICO**

## **con il massaggio Fisiomindful durante la pratica**

**Tenuto interamente dalla Dott.ssa Lucia Pace, laureata in Scienze Motorie, Chinesiologa e creatrice del Metodo Massaggio Fisiomindful.**



- **Introduzione al Metodo Fisiomindful**
- **L'importanza del Tocco Terapeutico**
- **Il linguaggio della pelle**
- **Pelle e sistema nervoso**
- **Il tocco un linguaggio tra mani e cuore**
- **Dalla pelle alla mente**
- **Applicazione del Tocco Terapeutico**
- **Il massaggio Fisiomindful**
- **Video di applicazione del massaggio Fisiomindful durante la pratica dello yoga nelle posture di Loto, Marjariasana e cane a faccia in giù, Tadasana, Sfinge, Pinza , Shavasana.**

**80€**

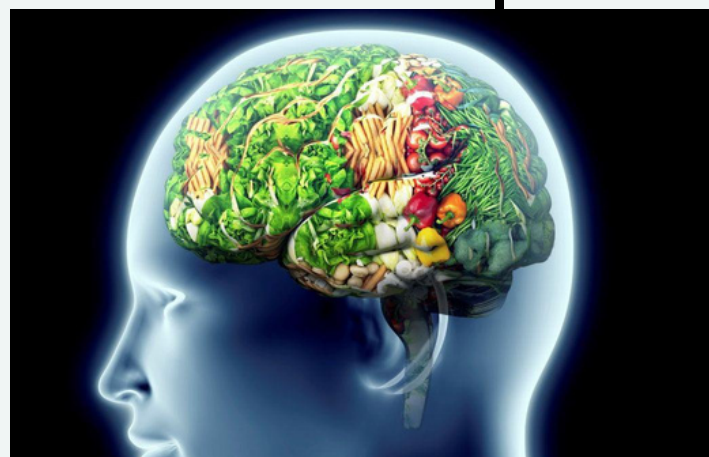


# **MODULO 2 - NUTRIZIONE CONSAPEVOLE con mindfulness e PNEI**

**Tenuto interamente dalla Dott.ssa Laura Anzivino,  
Biologa Nutrizionista, Insegnante di Yoga,  
specializzata in Mindful Eating e Operatore Yoga  
Fisios**

- **L'alimentazione secondo le antiche tradizioni orientali**
- **Principi e pratica di Mindful Eating**
- **Scritto nel DNA: dimmi ciò che mangi e ti dirò chi diventerai**
- **Dieta arcobaleno: i 7 colori del benessere per i 7 Chakra**
- **Come mantenere un intestino in salute**
- **Prevenzione a tavola: depressione, obesità e malattie metaboliche**
- **Rafforzare le difese immunitarie mangiando**

**— 150€ —**



# **MODULO 3 - I MUDRA COME STRUMENTO TERAPEUTICO**

**Tenuto interamente da Cristina Medeghini,  
Insegnante di Hatha Yoga 250h, Operatore Yoga  
Fisios 2 livello.**

- **Introduzione**
- **Significato e origine dei Mudra**
- **Corrispondenza tra dita e Meridiani cinesi**
- **Correlazione tra dita e Chakra e Dosha**
- **Pratica guidata dei Mudra**
- **Mudra terapeutici avanzati**
- **Sviluppare un piano terapeutico con i Mudra**

**80€**



# MODULO 4 - I CRISTALLI CHE CURANO

Tenuto interamente da Jessica Ruberti,

Operatore Yoga Fisios 2 livello, Personal Yoga Trainer

- Le vibrazioni dei cristalli e interazione con il corpo
- Informazioni di Geologia
- Come si formano e come si trovano
- Storia dei cristalli fino ad oggi
- Cristallo vero o cristallo falso?
- Energia sottile e aura
- I chakra e l'interazione con la cristallo-terapia
- La cromoterapia con i cristalli
- Come si opera con i cristalli
- La pietra giusta
- La meditazione e yoga con i cristalli
- I cristalli più conosciuti e cenni sulla famiglia dei quarzi
- I Cristalli Maestri
- I benefici della cristalloterapia, la seduta e il kit di cristalli
- La Corrispondenza con pietre e cristalli
- Spunti da approfondire e curiosità.
- Operatori di cristalloterapia e legge italiana.



**80€**



# MODULO 5 - CANTO MEDICINA. Mantra. Nada Yoga. Il potere curativo del Suono.

Tenuto interamente da Daniela Matagan.

Insegnante di Yoga 500h ed Operatore Yoga Fisios  
Method 2 livello

## IL SUONO SCIENTIFICAMENTE PARLANDO

- Il suono. Caratteristiche.  
Classificazione. Propagazione
- Fenomeni di risonanza e  
riflessione
- Suono della voce. Come si crea  
la voce

## MUSICA. NOZIONI DI BASE

- Le dimensioni della musica
- Note musicali occidentali e  
indiane.
- Nozioni di scala e ottava
- Frequenze curative
- Benefici del canto medicina

## IL SUONO OLISTICAMENTE PARLANDO

- Il Suono nell'induismo
  - Mantra che curano. Tipi di  
mantra. Effetti dei mantra
  - Il japa e l'ajapa japa
  - Esempi mantra curativi
- ## NADA YOGA
- La pratica del Nada Yoga
  - Le tre ottave del corpo umano.  
La tonica individuale
  - Le nove emozioni e le scale  
indiane
  - Il sistema Melakart
  - Indicazioni pratiche Nada yoga
  - Il silenzio

## ANNESI

- I 12 profili psicologici delle 12  
note individuali
- I Chakra: melodia e strumenti



80€