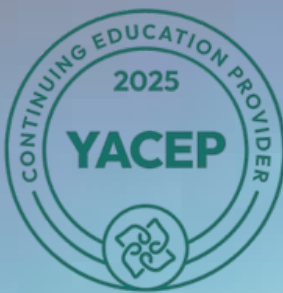


Pranayama Bandha Mudra

a cura di Romina Cadonici
E-RYT 500 Yacep Yoga Alliance
Formatrice Satya Academy



**Modulo della
Formazione
Insegnanti
250h**



COSA INTENDIAMO PER ENERGIA

IL PRANA

IL CORPO PRANICO

(dettagli rispetto al corpo umano)

LA MENTE

INCONTRIAMO IL PRANAYAMA

FASI DELLA RESPIRAZIONE

BILANCIAMENTO DEL FLUSSO DI RESPIRAZIONE

COME POSIZIONARCI DURANTE UN PRANAYAMA

PERCEZIONE DELLA PROPRIA POSIZIONE NELLO SPAZIO

RESPIRAZIONE ADDOMINALE

RESPIRAZIONE TORACICA

RESPIRAZIONE APICALE (CLAVICOLARE)

TIPI DI PRANAYAMA

(CALMANTI, ATTIVANTI ETC.)

BANDHA (SIGNIFICATO)

ELENCO dei BANDHA

MUDRA (SIGNIFICATO)

ELENCO dei MUDRA

CREAZIONE DEL PROPRIO MUDRA PERSONALE



La tua docente di questo corso è Romina Cadonici
Si è formata come insegnante di Yoga 500 h
Con varie specializzazioni : Vinyasa Yoga, Yin Yoga,
Prenatal, Yoga Terza Età, Kundalini Yoga

La sua formazione si completa come :

Master Reiki

Counselor
(con approccio centrato
sulla persona)

Il corso è così presentato:

Teoria - Dispense - Slides - Video

La condivisione avviene tramite Drive gmail

Nessun limite di accesso
(necessariamente tramite account Gmail)

Completando tutti i moduli della formazione 250 h
potrai sostenere l'esame finale e poi chiedere la
certificazione a YOGA ALLIANCE
come Istruttore di Yoga

Il costo del modulo è di 150€

INFO  **pranayama.bandha.mudra@gmail.com**

