TECNICA
ANATOMIA
CONSAPEVOLEZZA
PRATICA
TRASFORMAZIONE

SATYA
ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

"L'allineamento crea stabilità, la stabilità apre lo spazio alla consapevolezza."

MODULO 30H

Allineamenti

FONDAZIONI • PRINCIPI • PRATICA • CONSAPEVOLEZZA

Approfondisci i principi di allineamento delle Asana per una pratica sicura, stabile e consapevole, adatta a tutti i livelli.

TECNICA

ANATOMIA

PRECISIONE

SICUREZZA

EVOLUZIONE



Un corpo in equilibrio sostiene una mente più serena.

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

Modulo della Formazione
Insegnanti 250h

TECNICA
ANATOMIA
CONSAPEVOLEZZA
PRATICA
TRASFORMAZIONE

SATYA
ACADEMY
SCIENZA · TRADIZIONE · TRASFORMAZIONE

"Ogni Asana è un'opportunità di ascolto, presenza e trasformazione."

MODULO 30H

Programma del Corso

1. INTRODUZIONE ALLE ASANA
2. ASANA DI BASE
3. ASANA IN PIEDI
4. ASANA IN EQUILIBRIO IN PIEDI
5. ASANA CON ESTENSIONE INDIETRO
6. ASANA IN INVERSIONE
7. ASANA DI FORZA
8. ASANA CON FLESSIONE IN AVANTI
9. ASANA IN TORSIONE
10. ASANA DA MEDITAZIONE E RILASSAMENTO
11. SALUTO AL SOLE A e B
12. SALUTO ALLA LUNA
13. WARRIOR FLOW
14. METODI DI INSEGNAMENTO



Un corpo in equilibrio sostiene una mente più serena.

COSA IMPARERAI IN QUESTO MODULO:

Approfondirai i principi di allineamento delle Asana.

Svilupperai una pratica sicura, stabile e consapevole.

Imparerai ad adattare le Asana ai diversi livelli e alle diverse esigenze.

Acquisirai strumenti metodologici per insegnare con chiarezza, sicurezza e inclusività.

IL TEMPIO SEI TU

TECNICA
ANATOMIA
CONSAPEVOLEZZA
PRATICA
TRASFORMAZIONE

SATYA
ACADEMY
SCIENZA · TRADIZIONE · TRASFORMAZIONE

"Un insegnante non trasmette solo posizioni, trasmette consapevolezza, presenza e possibilità."

LA TUA DOCENTE

Romina Cadonici

E-RYT 500 Yacep Yoga Alliance
Formatrice Satya Academy

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
- Video Lezioni
- Materiale didattico in formato PDF
- 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 YOGA ALLIANCE come Istruttore di Yoga.

CONTINUING EDUCATION PROVIDER 2025 YACEP

REGISTERED YOGA TEACHER 2025 E-RYT 500 yoga ALLIANCE

IL COSTO DEL MODULO È DI
200 €

INFO
allineamenti.con.romina@gmail.com

IL TEMPIO SEI TU