

ACCADEMIA  
PERCORSO  
METODO  
VISIONE  
COMMUNITY



SCIENZA  
TRADIZIONE  
TRASFORMAZIONE

MODULO 30H

# Asana avanzate

TECNICA • CONSAPEVOLEZZA • PROGRESSIONE

*Destuttura, esplora, integra.  
Porta la tua pratica a un nuovo livello.*



FORZA



FLESSIBILITÀ



ALLINEAMENTO



SICUREZZA



CONSAPEVOLEZZA



*Oltre  
la forma,  
la tua  
essenza.*

UNA PRATICA  
PIÙ PROFONDA  
PER UN  
INSEGNAMENTO  
PIÙ CONSAPEVOLE



Il modulo è tenuto da  
**Tanya Tommasini**  
Insegnante Hatha Yoga certificata 500h  
Yoga Fisios • Yin Yoga • Yoga Nidra



IL TEMPIO SEI TU

UN'ANATOMIA  
PIÙ PROFONDA  
PER UNA PRATICA  
PIÙ CONSAPEVOLE



ESPLORA  
INTEGRA  
EVOLVI

MODULO 30H

# Asana Avanzate

## PROGRAMMA

In questo modulo andremo a destrutturare le asana avanzate, per poter apprendere le tecniche corrette che ci permetteranno di eseguire queste posizioni in totale sicurezza, così da poter godere a pieno dei molteplici benefici che esse donano a corpo e mente.

*La forza  
nasce dalla  
consapevolezza  
dei tuoi limiti,  
non dal loro  
superamento.*



### LAVORO SULLE ANCHE

- Hanumanasana
- Tittibhasana
- Kurmasana

Mobilità, apertura e stabilità per una base solida.



### APERTURA DEL TORACE

- Natarajasana
- Eka Pada Rajakapotasana
- Urdhva Danurasana
- Dwi Pada Viparita Dandasana
- Kapotasana

Espansione, libertà e respiro per un cuore più aperto.



### ASANA DI FORZA

- Kakasana
- Bakasana
- Parsvabakasana
- Eka Pada Bakasana
- Eka Pada Koundinyasana 1, 2
- Dwi Pada Koundinyasana
- Mayurasana
- Eka Pada Galavasana
- Makshikanagasana
- Astavakrasana

Stabilità, controllo e focus per una mente più presente.



### ASANA DI INVERSIONE

- Sirsasana
- Adho Mukha Vrksasana
- Pincha Mayurasana
- Vrschikasana

Nuove prospettive, equilibrio e centratura.



### COSA IMPARERAI



Tecnica corretta e progressioni sicure



Approccio anatomico e funzionale



Maggiore forza, stabilità e mobilità



Integrazione nella pratica e nell'insegnamento



DURATA  
30 ore  
online



MODALITÀ  
Video on-demand  
Accesso illimitato



MATERIALI  
Slide, dispense PDF  
e pratiche guidate

IL MODULO PUÒ ESSERE ACQUISTATO  
SINGOLARMENTE AL COSTO DI:

# € 150,00

Il modulo di Asana Avanzate  
è inserito nella formazione insegnanti  
yoga 500h di Satya Academy.

POSSIBILITÀ DI  
CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE



Il corso è tenuto da  
**Tanya Tommasini**

Insegnante Hatha Yoga certificata 500h  
Yoga Fisios • Yin Yoga • Yoga Nidra

✉ [asana.avanzate@gmail.com](mailto:asana.avanzate@gmail.com)

*Disciplina oggi.  
Nuove possibilità domani.*

IL TEMPIO SEI TU