

ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY



SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

Conoscenza
Pratica
Trasformazione

CORSO DI ANATOMIA FUNZIONALE DELLO YOGA



Comprendere il corpo per una pratica
più consapevole, sicura ed efficace.



**CORSO
INTERAMENTE REGISTRATO**
Segui quando vuoi, al tuo ritmo



DISPENSE IN PDF
Materiale completo
e approfondito



**3 PRATICHE A TEMA
ANATOMICO**
Esperienza diretta
e trasformativa



ACCESSO ILLIMITATO
Torna alle lezioni ogni volta
che vuoi

Corso riconosciuto a livello internazionale
da YOGA ALLIANCE e valido come
formazione continua.



Docente
Elisa Stefani
E-RYT 500 Yoga Alliance
e Formatrice YACEP

*Il corpo
è il tuo tempio,
conoscilo
per farlo fiorire*



STUDIO



PRATICA



CONSAPEVOLEZZA



EVOLUZIONE



INFO E ISCRIZIONI anatomiafunzionale.es@gmail.com

WWW.SATYAACADEMYYOGA.COM

SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY



SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

Conoscenza
Pratica
Trasformazione

CORSO DI ANATOMIA FUNZIONALE DELLO YOGA PROGRAMMA

Un percorso completo per comprendere il corpo,
integrare la conoscenza nella pratica e insegnare con consapevolezza.

MOVIMENTO
ANATOMIA
RESPIRO
CONSAPEVOLEZZA

- DEFINIZIONE DI ANATOMIA FUNZIONALE
- ASSI E PIANI DI MOVIMENTO
- TERMINI DEI MOVIMENTI ANATOMICI
- ARTICOLAZIONI DEL CORPO E INTERAZIONE TRA APPARATO SCHELETRICO, MUSCOLARE E FASCIALE
- FISIOLOGIA DEI MOVIMENTI DELLE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI DEL CORPO
- LA CAVIGLIA E IL PIEDE
- IL GINOCCHIO
- L'ANCA
- IL BACINO
- LA COLONNA VERTEBRALE
- SCAPOLA E SPALLA
- GOMITO
- POLSO E MANO
- FISIOLOGIA E FUNZIONAMENTO DELL'APPARATO MUSCOLARE
- TIPOLOGIE DI CONTRAZIONI MUSCOLARI
- RAPPORTI TRA MUSCOLI
- METODOLOGIE DI STRETCHING
- STRETCHING PASSIVO
- STRETCHING DINAMICO
- STRETCHING ATTIVO
- CONTRAZIONE ANTAGONISTA – RECIPROCA INIBIZIONE
- PNF
- LOADED STRETCHING
- PATTERN ANATOMICI DEI PIEGAMENTI IN AVANTI
- PATTERN ANATOMICI DEI PIEGAMENTI INDIETRO
- PATTERN ANATOMICI DELLE POSIZIONI DI APERTURA DELLE ANCHE
- PRATICHE A TEMA ANATOMICO

Conoscere
il corpo
per praticare
con libertà



CERTIFICAZIONE

A conclusione del singolo corso è possibile richiedere un certificato YACEP di formazione continua riconosciuto 30H da YOGA ALLIANCE.

PERCORSO 200H

Il modulo fa parte del percorso come ISTRUTTORE DI YOGA 200 HR di SATYA ACADEMY. Se si è iscritti al percorso completo, a conclusione di TUTTI i moduli previsti e previo superamento dell'esame finale, sarà possibile richiedere il DIPLOMA DI ISTRUTTORE YOGA 200H riconosciuto da YOGA ALLIANCE.



IL COSTO DEL MODULO È
150,00 €

Formazione oggi
per un domani consapevole.



INFO E ISCRIZIONI anatomiafunzionale.es@gmail.com | www.satyaacademyyoga.com



STUDIO



PRATICA



CONSAPEVOLEZZA



EVOLUZIONE

SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE