

CONOSCENZA
PRATICA
TRASFORMAZIONE



CORPO
RESPIRO
ENERGIA
COSCIENZA

*“Ciò che
è sottile
muove
ciò che è
denso.”*

Upanishad

MODULO 30H

Chakra e Corpi Sottili

ENERGIA • CONSAPEVOLEZZA • EQUILIBRIO

*“Nei chakra
si riflettono
i nostri mondi
interiori.”*

*Yoga,
psicologia
e scienza
antica per
ritrovare la tua
energia.*

*Un viaggio attraverso i corpi sottili
e i chakra per una pratica più profonda
e una vita più consapevole.*

A CURA DI

Francesca Ravagli

Insegnante Yoga certificata 500h

Psicologa

Formatrice Libertas

MODULO DELLA FORMAZIONE
INSEGNANTI 250H



PIÙ
PRESENZA
PIÙ
VITALITÀ
PIÙ
LIBERTÀ



**CORSO
COMPLETAMENTE
REGISTRATO**

Accessibile in qualsiasi
momento dall'acquisto
senza limiti di tempo



MATERIALE DIDATTICO

Dispense in PDF
Video lezioni
3 pratiche con focus specifico



**CERTIFICAZIONE
YACEP 30H**

Valida come formazione
continua internazionale



**IL TUO PERCORSO
DI CRESCITA**

Integra antiche conoscenze
e strumenti moderni
per la tua vita e il tuo insegnamento

IL TEMPIO SEI TU

Chakra e Corpi Sottili

PROGRAMMA DEL MODULO
UN VIAGGIO TRA TEORIA, PRATICA E TRASFORMAZIONE



CONOSCENZA
PRATICA
TRASFORMAZIONE

*“Conoscere i chakra non è solo teoria,
ma un’esperienza che trasforma la tua pratica e la tua vita.”*



PROGRAMMA

IL SISTEMA ENERGETICO

- I Tre Corpi: fisico, energetico, mentale
- I Cinque Kosha
- Le Nadi: Ida, Pingala e Sushumna
- Il Prana e il flusso energetico



IL SISTEMA DEI CHAKRA

Per ogni chakra esploreremo:

- Caratteristiche principali
- Eccessi e carenze
- Ghiandole e Asana associate
- Pratiche di intervento



3 PRATICHE CON FOCUS SPECIFICO

- Sequenze guidate per riequilibrare il sistema energetico
- Integrazione di respiro, asana e consapevolezza



*“Dal
sistema
sottile
alla vita
vissuta.”*

CORPO • RESPIRO • MENTE • ENERGIA • EVOLUZIONE



COSTO E MATERIALE

€ 150,00

Il corso include:



Registrazioni delle lezioni



Dispense in PDF e schemi riassuntivi



3 pratiche con focus specifico

*“Più energia. Più consapevolezza.
Una vita più tua.”*



ATTESTATO E CERTIFICAZIONI

Al termine del modulo è possibile richiedere un **certificato YACEP** di formazione continua riconosciuto 30H da Yoga Alliance.



Completando tutti i moduli della formazione 250h puoi sostenere l'esame finale e richiedere la certificazione internazionale RYT 200 Yoga Alliance.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI
CONTATTAMI



psicoyoga.francescaravagli@gmail.com



[@psicoyoga_francescaravagli](https://www.instagram.com/psicoyoga_francescaravagli)



IL TEMPIO
SEI TU