

— M O D U L O —

Sequenze e Stili di Yoga

30h

TEORIA • PRATICA • ISPIRAZIONE

STESSA
DISCIPLINA
INFINITE
POSSIBILITÀ

OSSERVA
COMPRENDI
CREA

DAL SINGOLO
ASANA
AL PERCORSO



Sequenze e Stili di Yoga

30h

PROGRAMMA

CONOSCENZA
PRATICA
ISPIRAZIONE
TRASFORMAZIONE



ASANA

RESPIRO

SEQUENZA

INTENZIONE

EVOLUZIONE



01

VIDEO TEORICO

sui principali stili di yoga



02

VIDEO TEORICO

sul sequenziamento



03

SEQUENZA BASE

con famiglie di asana



04

HATHA YOGA

focus 4° chakra



05

HATHA YOGA

focus ileopsoas



06

KUNDALINI YOGA

Surya Kriya



07

VINYASA YOGA E MITOLOGIA

Astavakra



08

YIN YOGA

focus anche



09

YOGA NIDRA



10

YOGA POSTURALE

focus equilibrio



11

YOGA TERAPIA

focus mal di schiena



12

CHAIR YOGA

focus core e forza



13

ASHTANGA

Prima Serie



14

ROCKET

Prima sequenza

*Non è la sequenza.
È il metodo.*

FORMARSI
OGGI
PER INSEGNARE
CON PIÙ
CONSAPEVOLEZZA
DOMANI

*Non è la sequenza.
È il sistema.*

MODULO

Sequenze e Stili di Yoga

30h

IL MODULO REGISTRATO **ON DEMAND**

TEORIA
PRATICA
ISPIRAZIONE
TRASFORMAZIONE



VIDEO
ON DEMAND



STUDIA
QUANDO VUOI



APPROFONDISCI
AL TUO RITMO



FORMAZIONE
DI QUALITÀ



IL MODULO
È ACQUISTABILE
SINGOLARMENTE

€ 150



È GRATUITO
PER GLI STUDENTI
CHE INTRAPRENDONO LA
FORMAZIONE COMPLETA
DI INSEGNANTE DI YOGA
200h
CON SATYA ACADEMY



IL MODULO FA PARTE DEL PERCORSO DI FORMAZIONE
INSEGNANTI DI YOGA 250h
DI SATYA ACADEMY.



satya.academy.italia@gmail.com

STILI
CONOSCENZA
SEQUENZA
EVOLUZIONE

SATYA ACADEMY
FORMAZIONE • PRATICA • COMUNITÀ

UN'EDUCAZIONE
CHE CREA
INSEGNANTI
E COMUNITÀ