ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY

SATYA
ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

CONTINUING EDUCATION PROVIDER
2025
YACEP

Il tempio sei tu.

Master in YOGA IN GRAVIDANZA 100h

Formazione completa per accompagnare
la donna nel viaggio più straordinario.

DONNA
RESPIRO
VITA
CONNESSIONE
TRASFORMAZIONE

"Una nascita consapevole inizia da te."

PRATICA CONSAPEVOLE | SUPPORTO SCIENTIFICO | COMUNITÀ DI DONNE

WWW.SATYAACADEMYYOGA.COM

ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY

SATYA
ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

CONTINUING EDUCATION PROVIDER
2025
YACEP

MODULO DI

PRATICA YOGA IN GRAVIDANZA

Una pratica sicura, consapevole e trasformativa
per ogni fase della gravidanza.

- **Benefici dello Yoga prenatale**
  per la mamma e il bambino
- **L'attaccamento**
  attraverso il respiro, il corpo e la presenza
- **L'influenza degli ormoni**
  sul corpo e sulle emozioni
- **Il parto**
  preparazione fisica ed emotiva
- **Cambiamenti nei vari trimestri**
  adattamenti della pratica
- **Yoga per i più comuni disturbi della gravidanza**
  nausea, mal di schiena, insonnia, ecc.
- **Struttura di una lezione di Yoga prenatale**
- **Asana consigliate e sconsigliate**
  per ogni fase
- **Pranayama consigliati in gravidanza**
- **Savasana e visualizzazioni**
  per il rilassamento
- **Pavimento pelvico**
  consapevolezza e forza
- **Pratiche complete**
  sequenze per ogni trimestre

Respira
Accogli
Sostieni
Ogni fase
è sacra.



200 €

Docente
Sara Muzzioli
Insegnante di Yoga Prenatale
e Postnatale

sara.muzzioli@gmail.com
Sara +39 388 942 0459

PRATICA CONSAPEVOLE | SUPPORTO SCIENTIFICO | COMUNITÀ DI DONNE

WWW.SATYAACADEMYYOGA.COM

ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY

SATYA
ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

Conoscenza che sostiene la vita.

MODULO DI

ANATOMIA IN GRAVIDANZA

Conoscere per accompagnare.
Un approccio scientifico e integrato alla fisiologia della gravidanza.

Sviluppo e crescita del feto
durante i 9 mesi di gestazione

Il pavimento pelvico
anatomia, funzione e adattamenti

Anatomia e fisiologia della gestante
modificazioni delle funzioni corporee e della postura

Fisiologia del parto e dell'allattamento
processi naturali e supporto con lo yoga

Approccio biomeccanico
per un insegnamento sicuro e consapevole

Il corpo cambia, la tua essenza rimane.

200 €

Docente
Dott.ssa Manuela Tregnago
Biologa, Massofisioterapista
E-RYT 500 / YACEP Yoga Alliance

satya.academy.italia@gmail.com

Manuela +39 328 3650512

CONTINUING EDUCATION PROVIDER 2025 YACEP

POSSIBILITÀ
DI CERTIFICAZIONE
INTERNAZIONALE
DI FORMAZIONE CONTINUA
YACEP YOGA ALLIANCE
30H

CORPO • RESPIRO • CONSAPEVOLEZZA • EVOLUZIONE

WWW.SATYAACADEMYYOGA.COM

ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY

SATYA
ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

Mente serena
Madre presente
Bambino accolto.

MODULO DI

PSICOLOGIA IN GRAVIDANZA

Un viaggio emotivo, relazionale e trasformativo
per sostenere la donna nella nascita di una nuova vita.

- La gravidanza come crisi fisiologica e identitaria
- Il concetto di maternità interiore e gli eventi psichici della gestazione
- Relazioni prenatali: unità gestante-feto come matrice di sviluppo
- La paura del parto
- Principali psicopatologie perinatali e postnatali
- Approccio psicologico alla madre

Accogli
Ascolta
Trasforma

La maternità
inizia dentro di te.

200 €

Docente
Dott.ssa Francesca Ravagli
Psicologa

Francesca +39 331 230 2864

CONTINUING EDUCATION PROVIDER
2025
YACEP

FORMAZIONE
CONTINUA INTERNAZIONALE
YACEP YOGA ALLIANCE
30H

CORPO • RESPIRO • CONSAPEVOLEZZA • EVOLUZIONE

WWW.SATYAACADEMYYOGA.COM