SATYA
ACADEMY

ACCADEMIA • PERCORSO • METODO
VISIONE • COMMUNITY

CONTINUING EDUCATION PROVIDER
2025
YACEP

Il tuo corpo la tua base

Master YOGA POSTURALE 100h

Scienza, consapevolezza
e pratica per un corpo libero,
stabile e funzionale.

- ALLINEAMENTO
- RESPIRO
- FORZA
- MOBILITÀ
- CONSAPEVOLEZZA
- EQUILIBRIO

"Una postura consapevole è una vita più libera.



Formazione 100%
on demand

Approccio scientifico
e pratico

Per insegnanti
e praticanti

WWW.SATYAACADEMYOGA.COM

SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

PROGRAMMA DEL MASTER

Un percorso completo per comprendere, valutare e migliorare la postura attraverso lo yoga.

1. **Metodi posturali**
2. **Significato di postura**
3. **Yoga e postura**
4. **Dinamica della respirazione**
5. **Pavimento pelvico**
6. **Anatomia e biomeccanica del rachide**
7. **Anatomia di base**
8. **Anatomia funzionale**
9. **Allineamenti base in chiave posturale e uso dei supporti**
10. **Recettori**
11. **Piede e postura**
12. **Lo yoga degli occhi**
13. **Sistema tonico posturale**
14. **La fascia e le catene muscolari**
15. **Postura e psiche**

Conoscenza in movimento.

YOGA POSTURALE

SCIENZA • PRATICA • CONSAPEVOLEZZA

Come abbinare le tecniche della ginnastica posturale allo yoga per riprogrammare il sistema tonico posturale e riarmonizzare il corpo verso la sua migliore funzionalità, equilibrio, economia e comfort.

100 ORE

Master completo con certificazione YACEP Yoga Alliance

ON DEMAND

Modalità totalmente registrata

METODO INTEGRATO

Approccio funzionale per la pratica quotidiana e l'insegnamento

500 €

Dott.ssa Manuela Tregnago

Massofisioterapista • Insegnante di Yoga E-RYT 500 • Ideatrice Yoga Fisios Method ©

satya.academy.italia@gmail.com

Manuela +39 3283650512