ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY

SATYA
ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

La quiete è una forma di conoscenza.

CORSO DI
MEDITAZIONE YOGA

Uno spazio per rallentare,
ascoltarti e tornare a te.

Osserva • Respira • Sii presente • Trasforma

CORSO INTERAMENTE REGISTRATO
Segui quando vuoi, al tuo ritmo

DISPENSE IN PDF
Materiale completo e approfondito

6 PRATICHE DI MEDITAZIONE
Esperienza diretta e trasformativa

ACCESSO ILLIMITATO
Torna alle lezioni ogni volta che vuoi

Corso riconosciuto da YOGA ALLIANCE
e valido come **formazione continua**.

RYS 200 · E-RYT 500 · YACEP 2025

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

CORPO | RESPIRO | CONSAPEVOLEZZA | EVOLUZIONE

INFO E ISCRIZIONI meditazione.es@gmail.com

WWW.SATYAACADEMYYOGA.COM

SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY

SATYA
ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

Conoscenza
Pratica
Trasformazione

CORSO DI

MEDITAZIONE YOGA

PROGRAMMA

Un percorso completo tra tradizione, scienza e pratica
per coltivare presenza, consapevolezza e libertà interiore.

- CHE COS'È LA MEDITAZIONE
- ORIGINI, STORIA ED EVOLUZIONE
- OBIETTIVI
- GLI STATI DI COSCIENZA
- LE ONDE CEREBRALI
- ANATOMIA SOTTILE DELLO YOGA
- LA MENTE QUADRIPARTITA
- LA MEDITAZIONE NELL'ASHTANGA YOGA
- EFFETTI DELLA MEDITAZIONE
- COME PRATICARE LA MEDITAZIONE
- TRADIZIONI, BASI FILOSOFICHE E METODI
- MEDITAZIONI TANTRICHE
- MEDITAZIONI BUDDISTE
- MEDITAZIONI ZEN
- MEDITAZIONI TAOISTE
- MINDFULNESS
- TIPI DI MEDITAZIONI YOGA
- RILASSAMENTO IN SAVASANA
- CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO
- TRATAKA
- VISUALIZZAZIONE SUI CHAKRA
- MANTRA OM
- ANTAR MOUNA
- YOGA NIDRA

La meditazione non è fuggire dal mondo, ma incontrarlo con uno sguardo nuovo.



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, sará possibile richiedere il **DIPLOMA DI ISTRUTTORE YOGA 200H** riconosciuto da **YOGA ALLIANCE.**

IL COSTO DEL MODULO È

150,00 €

Un viaggio dentro di te

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 200 · EXPERIENCED YOGA TEACHER E-RYT 500 · CONTINUING EDUCATION PROVIDER YACEP 2025

INFO E ISCRIZIONI **meditazione.es@gmail.com** | www.satyaacademyyoga.com

CORPO | RESPIRO | CONSAPEVOLEZZA | EVOLUZIONE