

SCIENZA
CONSAPEVOLEZZA
REGOLAZIONE
TRASFORMAZIONE



*“Un sistema nervoso
più regolato
per una vita
più libera.”*

MODULO 30H

Nervo Vago e Psiche

SCIENZA • YOGA • REGOLAZIONE

*Conoscere il nervo vago per coltivare
sicurezza, equilibrio e benessere
attraverso la pratica dello Yoga.*

CORPO
RESPIRO
EMOZIONI
SISTEMA NERVOSO
VITA

A CURA DI

Francesca Ravagli

Insegnante Yoga certificata 500h

Psicologa

Formatrice Libertas

MODULO DELLA FORMAZIONE
INSEGNANTI 500H



MENTE



RESPIRO



EMOZIONI



PRESENZA

*“Dal sistema nervoso
alla vita vissuta.”*



**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 scienza e pratica
per una maggiore consapevolezza
di te e delle tue relazioni

IL TEMPIO SEI TU

Nervo Vago e Psiche

UN PONTE TRA SCIENZA E YOGA

Comprendere il sistema nervoso
per coltivare sicurezza, equilibrio e benessere
attraverso la pratica dello Yoga.



SCIENZA
CONSAPEVOLEZZA
REGOLAZIONE
TRASFORMAZIONE

“Un sistema nervoso
più regolato
per una vita
più libera.”



PROGRAMMA DEL MODULO

LA SCIENZA DELLA SICUREZZA

- Introduzione
- La sensazione di sicurezza
- La scienza dello stress
- La teoria polivagale
- La neurocezione
- La co-regolazione
- La teoria polivagale applicata allo yoga
- La psicologia somatica

“Conoscenza
che diventa
esperienza,
per trasformare
la pratica
e la tua vita.”



PRATICA

- La scoperta di sé
- Centrarsi
- Trovare l'equilibrio
- Darsi energia
- Calmare la mente e il corpo



3 PRATICHE CON FOCUS SPECIFICO

Sequenze guidate per riequilibrare il sistema nervoso



A CHI È RIVOLTO IL CORSO

- A chi desidera diventare insegnante yoga
- A tutti coloro che desiderano esplorare, comprendere e approfondire il sistema nervoso per promuovere il proprio equilibrio e il benessere psicofisico
- A chi vuole approfondire la pratica personale

NON È NECESSARIA ESPERIENZA PREGRESSA

“Siamo il risultato
di una rete complessa
di energie sottili
che influenzano
ogni aspetto della
nostra vita.
Non si vede
ma si sente.”



COSTO E MATERIALE

€ 150,00

Il corso include:



Registrazioni delle lezioni



Dispense in PDF



3 pratiche con focus specifico



ATTESTATO E CERTIFICAZIONI

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



Completando tutti i moduli della formazione 500h puoi sostenere l'esame finale e richiedere la certificazione internazionale **RYT 500 Yoga Alliance**.

A CURA DI

Francesca Ravagli

Insegnante Yoga certificata 500h
Psicologa
Formatrice Libertas

PER MAGGIORI INFORMAZIONI
CONTATTAMI



psicoyoga.francescaravagli@gmail.com



@psicoyoga_francescaravagli