

RESPIRO
ENERGIA
CONSAPEVOLEZZA
PRATICA
TRASFORMAZIONE



SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

*"Il respiro
è il ponte tra
corpo e mente."*

MODULO 30H

Pranayama Bandha • Mudra

a cura di Romina Cadonici
E-RYT 500 Yacep Yoga Alliance
Formatrice Satya Academy



PRANAYAMA

*Tecniche tradizionali,
conoscenze moderne
per una pratica profonda
e trasformativa.*



BANDHA



MUDRA

*Formazione,
Metodo,
Community.*

Il tempo sei tu.



RESPIRO
ENERGIA
CONSAPEVOLEZZA
PRATICA
TRASFORMAZIONE



*"La conoscenza
del respiro
apre la porta
alla libertà interiore."*

MODULO 30H

Programma del Corso



1. COSA INTENDIAMO PER ENERGIA

- Il Prana
- Il corpo pranico (dettagli rispetto al corpo umano)
- La mente



2. INCONTRIAMO IL PRANAYAMA

- Fasi della respirazione
- Bilanciamento del flusso di respirazione
- Come posizionarci durante un pranayama
- Percezione della propria posizione nello spazio



3. LE RESPIRAZIONI

- Respirazione addominale
- Respirazione toracica
- Respirazione apicale (clavicolare)



4. TIPI DI PRANAYAMA

- Calmanti, attivanti etc.



5. BANDHA

- Significato
- Elenco dei Bandha



6. MUDRA

- Significato
- Elenco dei Mudra
- Creazione del proprio Mudra personale

*Formazione,
Metodo,
Community.*



Il tempio sei tu.



RESPIRO
ENERGIA
CONSAPEVOLEZZA
PRATICA
TRASFORMAZIONE



*“La pratica
è un incontro
con la tua
natura più autentica.”*

LA TUA DOCENTE

Romina Cadonici

E-RYT 500 Yacep Yoga Alliance
Formatrice Satya Academy

Si è formata come insegnante di Yoga 500 h
con varie specializzazioni: Vinyasa Yoga, Yin Yoga,
Prenatal, Yoga Terza Età, Kundalini Yoga.

LA SUA FORMAZIONE SI COMPLETA COME:



Master Reiki



Counselor
(con approccio centrato
sulla persona)

IL CORSO È COSÌ PRESENTATO:



Teoria
Dispense



Slides
Video



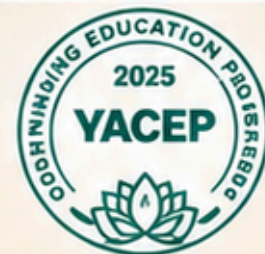
La condivisione
avviene tramite
Drive Gmail



Nessun limite
di accesso
(necessariamente
tramite account Gmail)



Completando tutti i moduli della formazione **250 h**
potrai sostenere l'esame finale e poi chiedere la certificazione a
YOGA ALLIANCE come Istruttore di Yoga.



IL COSTO DEL MODULO È DI

150 €



INFO

pranayama.bandha.mudra@gmail.com

IL TEMPIO SEI TU