

STORIA
SIMBOLO
PRATICA
TRASFORMAZIONE



LO YOGA
È ANCHE
UN VIAGGIO
NEI MITI

MODULO 30H

Yoga Mito

ASANA • MITOLOGIA • SIGNIFICATO



CONOSCENZA

*Lezioni dedicate alla rilettura di alcune
Asana e dei Miti a cui si ispirano,
per una pratica più consapevole.*



PRATICA



SIMBOLO

*"Ogni Asana
racconta una storia.
Ogni storia
ti riporta a te."*



TRASFORMAZIONE



COMPLETAMENTE
REGISTRATO

STUDIA QUANDO E DOVE VUOI
SENZA LIMITI DI TEMPO



MATERIALE DIDATTICO

DISPENSA PDF
VIDEO LEZIONI
PRATICHE A TEMA



CERTIFICAZIONE
YACEP 30H

VALIDA COME
FORMAZIONE CONTINUA
INTERNAZIONALE

IL TEMPIO SEI TU

STORIA
SIMBOLO
PRATICA
TRASFORMAZIONE



MODULO 30H

Yoga Mito

ASANA • MITOLOGIA • SIGNIFICATO

*"Ogni Asana racconta una storia.
Ogni storia ti riporta a te."*

*Antichi miti,
pratiche moderne
per una visione
più profonda
dello Yoga.*

PIÙ
CONOSCENZA
PIÙ
CONSAPEVOLEZZA
PIÙ
LIBERTÀ



IL TEMPIO SEI TU

PROGRAMMA DEL MODULO

-  **Hanumanasana**
Forza, devozione e il volo di Hanuman
-  **Vasisthasana**
Stabilità e saggezza del saggio Vasistha
-  **Harda Chandrasana**
Cuore, apertura e il mito di Chandra
-  **Virabhadrasana 1, 2, 3**
Il guerriero interiore: tra mito e trasformazione
-  **Trikonasana**
Equilibrio, espansione e il triangolo sacro
-  **Asthavakrasana**
La mente oltre la forma: il saggio Astavakra
-  **Eka Hasta Bujasana**
Forza e leggerezza dell'azione consapevole
-  **Krounchasana**
Il mito della gru: disciplina e bellezza
-  **Pratiche integrate**
Sequenze, approfondimenti e meditazioni ispirate ai miti

*La
mitologia
dello Yoga
è una mappa
interiore."*

IL MODULO INCLUDE



VIDEO LEZIONI
TEORICHE E PRATICHE



DISPENSA PDF
MATERIALE DIDATTICO



3 PRATICHE
REGISTRATE A TEMA



DOCENTE
Rita Rambaldi

Insegnante certificata in Yoga e Yoga Nidra. Da anni integra la pratica con lo studio della mitologia yogica, accompagnando allievi e insegnanti in un percorso di ricerca tra simbolo, corpo e consapevolezza.

*"I miti non sono solo
storie del passato,
ma chiavi per
comprendere il presente
e trasformare il futuro."*

COSTO DEL MODULO

€ 150,00



CERTIFICAZIONE

YACEP 30H

Valida come
formazione continua
internazionale



ritayogamito@gmail.com



www.satyaacademyyoga.com

PER MAGGIORI INFORMAZIONI
CONTATTACI