REGISTERED YOGA SCHOOL
2025
RYS 500

SATYA
ACADEMY

SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

COMMITTED EDUCATION PROVIDER
2025
YACEP

MODULO DI

Prana Vidya

FORMAZIONE 500H

"Il respiro
è il ponte tra
il visibile
e l'invisibile."

RESPIRO
SENTI
ESPLORA
TRASFORMA

Corpo
Respiro
Energia
Consapevolezza
Un'unica Scienza

IL VERO VIAGGIO
È DENTRO DI TE

SATYA
ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

PROGRAMMA DEL MODULO PRANA VIDYA

FORMAZIONE 500H

RESPIRA
SENTI
ESPLORA
TRASFORMA

"Dalla conoscenza alla trasformazione"

CORPO
RESPIRO
ENERGIA
CONSAPEVOLEZZA
UN'UNICA
SCIENZA

TRADIZIONI E MAESTRI

- Swami Niranjanananda Saraswati
- Swami Satyananda
- Swami Shivananda e la serie di Rishikesh

PAWANMUKTASANA

- Pawanmuktasana Serie 1 – antireumatica
- Pawanmuktasana Serie 2 – digestiva
- Pawanmuktasana Serie 3 – Shakti

ANATOMIA ENERGETICA YOGICA

- Prana Vayus
- Bandha
- Nadi
- Chakra
- Kundalini e Granthi

PRATICA E PROGRESSIONE

- Fondamenti per praticare Prana Vidya
- Progressione nella pratica di Prana Vidya

ESPERIENZE PROPOSTE

1. Comprensione del Prana
2. Pratiche di Pranayama avanzate
3. Tecniche di Prana Vidya

"Quando il respiro si fa consapevole, l'energia si risveglia e la vita si trasforma."

SATYA ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

REGISTERED YOGA SCHOOL 2025 RYS 500

SATYA ACADEMY

SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

CONTINUING EDUCATION PROVIDER 2025 YACEP

Il modulo di

Prana Vidya

"L'energia che conosci trasforma la tua vita."

è inserito nella formazione per diventare Insegnanti di Yoga 500h (RYT500 Yoga Alliance).

Può essere acquistato singolarmente come approfondimento o ripasso al costo di

150 €

Docente
Dott.ssa Manuela Tregnago
Biologa, Massofisioterapista
E-RYT 500 / YACEP Yoga Alliance
Ideatrice di Yoga Fisios Method©

Certificazione Internazionale di formazione continua 30h
YACEP Yoga Alliance

satya.academy.italia@gmail.com

Manuela +39 328 3650512

Conoscenza
Pratica
Trasformazione

CORPO
RESPIRO
ENERGIA
CONSAPEVOLEZZA
UN'UNICA SCIENZA

IL VERO VIAGGIO
È DENTRO DI TE

SATYA ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE