

ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY



SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

Conoscenza
Pratica
Trasformazione

CORSO DESTRUTTURAZIONE E SEQUENCING FUNZIONALE DEGLI ASANA APICE

Un approccio consapevole e progressivo
per comprendere, costruire e insegnare
gli asana avanzati.



**CORSO
INTERAMENTE REGISTRATO**
Segui quando vuoi, al tuo ritmo



DISPENSE IN PDF
Materiale completo
e approfondito



**ESEMPI PRATICI
PRATICHE E TUTORIAL VIDEO**
Teoria e pratica
per integrare i concetti



ACCESSO ILLIMITATO
Torna alle lezioni
ogni volta che vuoi

Corso riconosciuto a livello internazionale
da YOGA ALLIANCE e valido come formazione continua.



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



STUDIO



PRATICA



CONSAPEVOLEZZA



EVOLUZIONE



INFO E ISCRIZIONI anatomiafunzionale.es@gmail.com

WWW.SATYAACADEMYOGA.COM

SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE



Conoscere
il corpo
per praticare
con libertà



ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY



SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

Conoscenza
Pratica
Trasformazione

CORSO DESTRUTTURAZIONE E SEQUENCING FUNZIONALE DEGLI ASANA APICE

Un approccio consapevole e progressivo
per comprendere, costruire e insegnare
gli asana avanzati.



30 ORE
ONLINE
ON DEMAND



150€



CORSO
INTERAMENTE REGISTRATO
Segui quando vuoi, al tuo ritmo

- DEFINIZIONE BIOMECCANICA DI "POSIZIONE APICE"
- 15 PILASTRI DI OGNI ASANA AVANZATO
- IL PRINCIPIO DI DESTRUTTURAZIONE: DAL RISULTATO AL PROCESSO
- FORZA: LA BASE CHE REGGE TUTTO
- FLESSIBILITÀ INTELLIGENTE
- MOBILITÀ ARTICOLARE
- ROM ATTIVO E ROM PASSIVO
- SISTEMA NERVOSO: LA TOLLERANZA ALLO STRESS
- TECNICHE DI UP REGULATION E DI DOWN REGULATION
- CATENE MIOFASCIALI: COLLEGARE I PUNTI
- SEQUENZIAMENTO A CAMPANA: L'ARCHITETTURA DELLA LEZIONE
- SCOMPOSIZIONE DELL'ASANA APICE
- ATTIVAZIONE NEUROMUSCOLARE E MOBILITÀ SPECIFICA
- VERIFICA DEL PICCO
- COMPENSAZIONI E INTEGRAZIONE
- ERRORI DI SEQUENZIAMENTO
- DESTRUTTURAZIONE PRATICA PER FAMIGLIE DI ASANA
- COME COSTRUIRE ESERCIZI PREPARATORI DA ZERO
- DOSAGGIO E PROGRESSIONE
- LINGUAGGIO E INDICAZIONI SPECIFICHE
- ADATTARE L'APICE



*La pratica
evolve quando
la conoscenza
diventa esperienza.*



MOVIMENTO
ANATOMIA
RESPIRO
CONSAPEVOLEZZA



STUDIO



PRATICA



CONSAPEVOLEZZA



EVOLUZIONE



INFO E ISCRIZIONI anatomiafunzionale.es@gmail.com

WWW.SATYAACADEMYYOGA.COM

SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE