

**ATMASTUDIO**  
**29 e 30 gennaio e 16 febbraio 2022**

**INSEGNARE IL PRANAYAMA**  
**Modulo di Advanced Teacher Training Anusara Yoga**

**Con Piero Vivarelli**

Questo modulo affronta le tecniche di *pranayama* introdotte *nell'Immersion*. I partecipanti avranno l'opportunità di approfondire la conoscenza del prana e del corpo sottile, per insegnare differenti tecniche di pranayama e sviluppare il modo personale per esprimere la propria esperienza e comprensione del prana.

E' aperto a tutti gli studenti di yoga che hanno completato *Anusara Immersion* o un training di 100 ore riconosciute da Yoga Alliance . È uno tra i moduli obbligatori per gli insegnanti impegnati nel programma di 300 ore Anusara Advanced Teacher Training.

- 12 ore in presenza (o online in diretta)
- 2 ore online in diretta
  
- Gli argomenti:
  - Definire Prana e Pranayama
  - Approfondimento della comprensione del prana e del corpo sottile
  - Ripasso delle tecniche di pranayama introdotte nell'immersion e nel Teacher Training Anusara, e approfondimento dell'applicazione di queste tecniche
  - Introduzione di ulteriori tecniche di pranayama
  - Discussione sulle varie tecniche di pranayama, sui loro benefici e sulla filosofia e teoria delle pratiche di pranayama
  - Consigli per approfondire la propria pratica di pranayama
  - Sessioni di asana relazionate all'insegnamento del pranayama

- Sono previste sessioni in piccoli gruppi per praticare e affinare l'insegnamento
- Verrà fornita una dispensa

### **Dove**

AtmaStudio

Via Emilia Levante 6

### **Schedule**

#### **Sabato 29 gennaio**

Presenza e online 10.00 – 13.00 / 14.30 - 17.30

#### **Domenica 30 gennaio**

Presenza e online 10.00 – 13.00 / 14.30 - 17.30

#### **Mercoledì 16 febbraio**

Online 20.30 - 22.30

**Costo** 220 Euro

ATMA STUDIO SRLS IBAN: IT86X0303237070010000107958 Causale: Att Pranayama) oppure con Paypal ([info@atmastudio.it](mailto:info@atmastudio.it) Causale: Att Pranayama)

[www.atmastudio.it](http://www.atmastudio.it)

### **Per informazioni e iscrizioni**

Alessandra: [info@atmastudio.it](mailto:info@atmastudio.it)