

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 Causale: Att Pranayama)

www.atmastudio.it

Per informazioni e iscrizioni

Alessandra: info@atmastudio.it