



ATMASTUDIO

Centro Anusara® Yoga

5 e 6 aprile 2025

PRATICARE E INSEGNARE IL PRANAYAMA

con Piero Vivarelli

Questo modulo approfondisce le tecniche di *pranayama* introdotte nell'*Immersion* e nel *Teacher Training*, e ne esplora altre. I partecipanti avranno l'opportunità di approfondire la conoscenza del *prana* e del corpo sottile, e affinare il modo personale per esprimere la propria esperienza e comprensione del *prana* e del *pranayama*. Gli insegnanti avranno modo di perfezionare la propria abilità nell'introdurre ai propri studenti le differenti tecniche di *pranayama*.



ARGOMENTI

- Approfondimento della definizione di *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 ad 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 la pratica e l'insegnamento

Verrà fornita una dispensa

È 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.

DOVE

AtmaStudio - Via Emilia Levante, 6

SCHEDULE

14 ore in presenza

Sabato 5 aprile

ore 10.30 – 18.30

Domenica 6 aprile

ore 8.30 – 16.30

COSTO

220€

Per info e iscrizioni scrivere a:
info@atmastudio.it
Tel. 3464915518