

YOGA INTEGRALE

Metodo Satyananda (TM)

trasmesso dalla **Bihar School of Yoga** (Munger, India) riconosciuta e accreditata dal Governo Indiano come

Facoltà Universitaria di Scienze Yogiche Applicate



La Scuola di Formazione Kalpa Vriksha Satyananda nata nel 1992 svolge corsi e programmi di Yoga in connessione con la Bihar School of Yoga. I suoi insegnanti hanno seguito il percorso formativo di 800 ore definito dagli standard della Scuola Indiana e dalla Legge Nazionale inerente al riconoscimento della figura professionale dell'Insegnante di Yoga.

15 SETTEMBRE INIZIO DEI CORSI ANNO 2025-26

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	SABATO
9.30-11.00		Avanzato		Base	2° e 4° del mese
18.00-19.30			Intensivo	Base	10.15-11.45
19.30-21.00	Base				Yoga Nidra e Mantra
20.00-21.30			Avanzato		

CORSO BASE - rivolto a tutti

Finalizzato a liberare tensioni mentali, emozionali e l'ansietà, a contrastare gli effetti dello stress e della sedentarietà, rivitalizzare l'energia fisica, migliorare la funzionalità di organi ed apparati fisiologici

CORSO AVANZATO - rivolto a chi ha frequentato regolarmente un anno il Corso Base

Esecuzione delle principali Asana in forma statica, Pranayama avanzati, Tecniche Meditative

CORSO INTENSIVO - rivolto a chi ha frequentato per almeno 2 anni i Corsi Avanzati

Tecniche Avanzate, Meditazioni Yogiche e Tantriche

YOGA NIDRA E MANTRA – rivolti a tutti

Rilassamento e vibrazioni che promuovono l'armonizzazione dell'intera personalità e attivano l'energia di auto guarigione presente naturalmente in ogni essere umano