

FUTURE ACADEMY

PRANAYAMA BASE TEORIA



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Pranayama Base è un percorso introduttivo completo che ti guida alla scoperta dell'arte del respiro consapevole. Attraverso lezioni teoriche e pratiche, imparerai a conoscere il Prana, l'energia vitale, e a dirigerlo con consapevolezza attraverso tecniche tradizionali. Il corso esplora le basi filosofiche dello yoga, il funzionamento del sistema respiratorio e l'importanza dell'alimentazione nella pratica. Ti verranno presentate posizioni adatte alla meditazione e respirazioni fondamentali, come quella addominale, toracica e clavicolare. Con esercizi gradualmente, svilupperai consapevolezza, rilassamento e armonia interiore. Le tecniche sensibilizzanti e riequilibranti ti aiuteranno a ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e favorire un benessere profondo. Il corso è adatto a principianti e a chi desidera approfondire la connessione tra corpo, mente e respiro. La pratica è sicura, progressiva e guidata passo dopo passo. Ogni modulo include indicazioni dettagliate per svolgere gli esercizi in modo corretto e benefico. Ideale da integrare nella routine quotidiana per ritrovare equilibrio ed energia. Il percorso si ispira agli insegnamenti degli antichi testi yogici, con un linguaggio chiaro e moderno. Pronto a trasformare il tuo respiro in uno strumento di crescita interiore?



OBIETTIVI

Il corso Pranayama Base ha l'obiettivo di introdurti in modo graduale e consapevole all'antica pratica yogica del controllo del respiro. Lungo il percorso, imparerai a riconoscere e correggere schemi respiratori disfunzionali, sviluppando una respirazione naturale, profonda e armoniosa. Uno degli scopi principali è quello di accrescere la tua consapevolezza corporea e mentale attraverso l'ascolto del respiro, per migliorare il benessere psicofisico e la gestione dello stress.

Il corso mira a insegnarti le fondamenta teoriche e pratiche del Pranayama, partendo dalla comprensione dell'anatomia respiratoria fino all'esecuzione di esercizi base, come la respirazione a tre stadi, il Sukha Pranayama e il Samavritti. Altro obiettivo centrale è offrirti strumenti semplici ma potenti per aumentare la vitalità, calmare la mente, migliorare la qualità del sonno e favorire uno stato di equilibrio interiore. Imparerai a praticare in modo sicuro, rispettando i tuoi tempi e i tuoi limiti, seguendo un approccio progressivo e adatto a tutti.

Vediamo più da
VICINO



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.