FUTURE ACADEMY

ISTRUTTORE PRANAYAMA

Future Academy

info@futureacademy.it tel: 393 909 3105

Con questo

CORSO

DESCRIZIONE

Scopri l'antica arte del Pranayama, una pratica yogica che ti guida a esplorare il respiro come strumento di trasformazione interiore. Questo corso ti accompagnerà in un percorso graduale e accessibile, pensato per aiutarti a ritrovare equilibrio, calma e vitalità attraverso tecniche di respirazione consapevole.
Imparerai a riconoscere e correggere le abitudini respiratorie scorrette, ad attivare l'energia vitale (Prana) e a sviluppare una maggiore connessione con il tuo corpo e la tua mente. Il corso combina teoria e pratica: dalle basi fisiologiche del respiro agli esercizi guidati di respirazione addominale, toracica, completa e ritmica.
Attraverso sessioni progressive, svilupperai padronanza delle tecniche più importanti per calmare la mente, migliorare la salute, gestire lo stress e prepararti alla meditazione. Il tutto con un approccio dolce, sicuro e rispettoso dei tuoi ritmi.
Questo corso è ideale per principianti, praticanti di yoga e meditazione, insegnanti e chiunque voglia riscoprire la forza rigenerante del respiro.

OBIETTIVI

Questo corso è pensato per guidarti in un viaggio graduale e consapevole alla scoperta del respiro come via di benessere, equilibrio e crescita interiore.

info@futureacademy.it tel: 393 909 3105

ARGOMENTI

Il corso è progettato per offrire un approccio graduale, accessibile e profondo alla pratica del respiro consapevole. Ogni lezione è strutturata in modo da accompagnarti passo dopo passo, combinando teoria, esercizi guidati e suggerimenti pratici per integrare il Pranayama nella tua vita quotidiana.
Tra le caratteristiche principali del corso trovi:

- Struttura modulare e progressiva: ogni lezione affronta un tema specifico (anatomia del respiro, tipi di respirazione, posizioni, alimentazione, tecniche pratiche) e prepara alla successiva
- Contenuti chiari e completi: spiegazioni semplici ma approfondite, adatte anche a chi è alle prime esperienze con lo yoga o la meditazione
- Pratiche guidate passo dopo passo: esercizi di respirazione sensibilizzante ed equilibrante, con indicazioni dettagliate su tempi, modalità e benefici
- Approccio olistico: il corso integra aspetti fisici, energetici e mentali del Pranayama, includendo anche suggerimenti su alimentazione, stile di vita e postura
- Materiale adatto a ogni livello: le tecniche sono sicure, dolci e adatte a tutte le età; non è necessaria esperienza pregressa
- Forte base filosofica e scientifica: i contenuti si ispirano agli insegnamenti dello Yoga tradizionale (Yoga Sutra, testi vedici) ma sono spiegati in modo moderno e comprensibile

info@futureacademy.it tel: 393 909 3105

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.