

FUTURE ACADEMY

# HATHA YOGA

---



*Future Academy*



Con questo  
**CORSO**

## DESCRIZIONE

Lo Hatha Yoga è una forma di Yoga basato su una serie di esercizi psicofisici di origini antichissime, studiati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet. Lo Hatha Yoga insegna a dominare l'energia cosmica presente nell'uomo, manifesta come respiro, e quindi a conseguire un sicuro controllo della cosa più instabile e mobile che si possa immaginare, ossia la mente, sempre irrequieta, sempre pronta a distrarsi e a divagare. In tal maniera lo Hatha Yoga, influendo insieme sulla vita psichica e su quella fisica dell'individuo, genera una reazione immediata nella routine quotidiana, nei rapporti umani e nella autorealizzazione. Chi ne segue le regole non è più un uomo comune ma diventa un Siddha, cioè un uomo perfetto. Uno dei segni ch'egli è un uomo perfetto è appunto lo straordinario dominio sugli elementi, quale si mostra con la pratica del tummò, in virtù della quale l'asceta prova di poter cambiare per suo volere le condizioni stesse della vita.

## OBIETTIVI

Attraverso questo video corso sarà possibile padroneggiare gli esercizi dello Hatha Yoga, anche quelli più difficili, seguendo un percorso programmato di 46 video lezioni a difficoltà crescente da eseguire in tutta tranquillità nella propria abitazione.

## ARGOMENTI

Miranda ti accompagnerà attraverso un percorso programmato di 46 video lezioni di difficoltà crescente da eseguire in tutta tranquillità a casa tua.



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

### ELABORATO PRATICO

Consiste in una relazione di approfondimento sugli argomenti trattati durante il corso

## 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.