

# PSICOLOGIA E YOGA TERAPEUTICO

Novembre 2020 - Maggio 2021

---



Via Pollenzo 43, Torino (TO)

Info & Prenotazioni:

[www.sadhanayogastudio.org](http://www.sadhanayogastudio.org)

[studiosadhanayoga@gmail.com](mailto:studiosadhanayoga@gmail.com)

393.7232065

## PROGRAMMA

### 31-1 Novembre

Introduzione allo Yoga, posizioni base e psicologia dello Yoga.

### 5-6 Dicembre

Spiegazione dei Kosha, Guna e dei Chakra in relazione alla teoria Polivagale.

### 9-10 Gennaio

Disturbi dell'umore e sintomi d'ansia secondo la teoria dello Yoga. Inquadramento teorico e strumenti d'intervento pratico.

### 6-7 Febbraio

Anatomia dello Yoga. Lavorare in sicurezza.

### 6-7 Marzo

Yoga In gravidanza e post parto. Yoga bimbi e cenni di intervento nelle sindromi dello sviluppo.

### 10-11 Aprile

Yoga per anziani. Come coltivare l'empatia.

### 8-9 Maggio

Esami finali e consegna dei diplomi.



## **OBBIETTIVI**

Verranno forniti degli strumenti di comprensione e gestione dei principali disturbi psicologici secondo lo Yoga Terapeutico. Al termine del corso lo studente avrà appreso gli asana e i pranayama di base, nonché la filosofia e i principi chiave per lavorare in sicurezza con soggetti che presentano difficoltà emozionali sia individualmente che in gruppo.

## **A CHI SI RIVOLGE**

Operatori del settore Olistico, insegnanti di Yoga, Psicologi e Psicoterapeuti. In generale il corso è idoneo a tutti coloro che sono alla ricerca di un percorso di crescita individuale.

## **SEDE DEL CORSO E ORARI**

Via Pollenzo 43, Torino (TO). Ogni week end rispetterà i seguenti orari: 9.30-12.30 e 14.30-17.00.

## **COSTI**

€ 1500 per coloro che pagano in 4 rate.

€ 1300 per chi paga in un'unica soluzione.

Possibilità di partecipare a singoli moduli della durata di un week end al costo di € 250.

## **ISCRIZIONI**

L'iscrizione avviene dopo un colloquio conoscitivo e mediante compilazione dell'apposito modulo nonché del versamento della prima rata entro e non oltre il 30 Settembre 2020.