



LO YOGA INCONTRA le NEUROSCIENZE

Quando: Sabato 12 aprile 25

Dove: ONLINE in DIRETTA su Zoom
e ON DEMAND

Quota di partecipazione: 75 euro

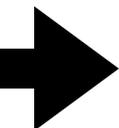
Namastè Anima Bella,

in questo Workshop teorico e pratico imparerai a **gestire lo Stress**,
attraverso **tecniche semplici ed efficaci**, nate dall'unione delle antiche
conoscenze yogiche e le modernissime scoperte neuroscientifiche guidate da

Cristiano e Marcella.

Parleremo del Sistema Nervoso

e in particolare del **Nervo Vago**, scopriremo perché è tanto importante
e **come possiamo intervenire su di esso.**



Iscrivendoti, riceverai la registrazione dell'intervento di **Caterina Salvotti**,
dott.ssa in neuroscienze e neuropsicologia, insegnante di Yoga Trasformativo e
dottoranda alla **German Sport University di Colonia**. La sua ricerca esplora
l'impatto delle diverse frequenze respiratorie sul cuore, sul cervello e sul
sistema nervoso autonomo, con effetti diretti su **ansia, stress e benessere
psicofisico.**

In questo workshop exploreremo le **più recenti scoperte scientifiche** e gli
esercizi di yoga e respirazione supportati dalla ricerca per gestire lo **stress** in
modo efficace.

Il **nervo vago**, principale ponte tra cervello e corpo, gioca un ruolo chiave nel
rilassamento e nel benessere. Attraverso pratiche mirate di **respirazione e
movimento**, impareremo a **stimolarlo consapevolmente**, favorendo equilibrio,
calma e recupero dallo stress.

Slide tratta
dal'Ebook
del corso:



Come agire sul nervo vago: Respirazione

Il modo più semplice ma non semplice (per il momento) di influenzare l'attività del nervo vago è con la tecnica di respirazione volontaria e attraverso il Pranayama. Si fa lavorare la respirazione e cioè la tipologia di Pranayama produce un aumento (o un rallentamento) della frequenza respiratoria, e così è senza pause respiratorie (Kumbhaka).



Respirazione lenta/Pranayama lento:

- Slow paced breathing (o, il ciclo di inala, non consumo (open)
- Deeply alternate
- Ujjayi Pranayama
- Nadi Shodhan



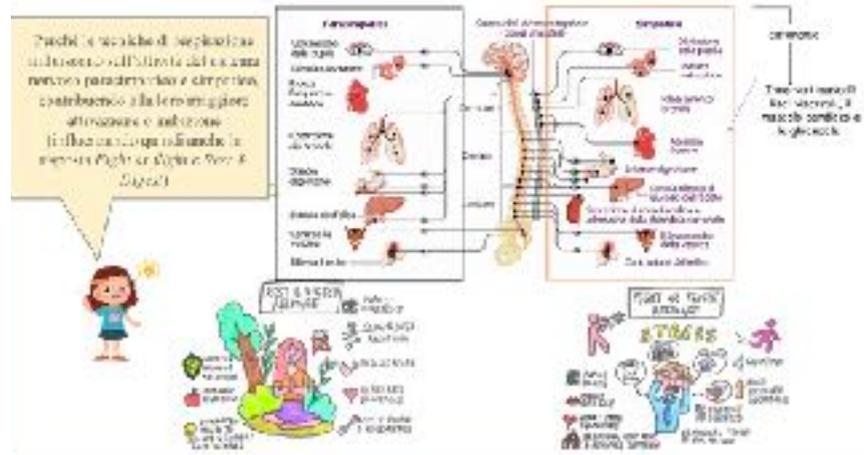
Respirazione veloce/Pranayama veloci:

- Fast paced breathing (o, il ciclo di inala con i sensi)
- Kapalabhati
- Kumbhaka
- Bhastika
- Kapal



Leva circa pause respiratoria/ Kumbhaka

Beats: holding



Quando siamo stressati il sistema nervoso va in disequilibrio
provocando una serie di **manifestazioni** quali:

- **ansia**
- **tachicardia**
- **difficoltà respiratorie**
- **difficoltà digestive**
- **processi infiammatori**
- **Indebolimento del sistema immunitario**

Impareremo come **influenzare l'attività del nervo vago**, in modo da
promuovere il nostro benessere e **fronteggiare lo stress**.

INFORMAZIONI PRATICHE:

L'incontro sarà accompagnato da due ebook scaricabili con i contenuti del corso.

VALORE DELL' ESPERIENZA 75 EURO

QUANDO: Sabato 12 aprile 2025

L'incontro durerà circa cinque ore (**dalle 9:00 alle 14:00**)

DOVE: in diretta su Zoom

L'incontro può essere seguito **in diretta e/o registrato**.

Se quel giorno hai un impegno, puoi seguire la registrazione e porre le domande nel nostro gruppo WhatsApp.

Per iscriverti scrivici a info@yogatrasformativo.it