



WORKSHOP INTRODUTTIVO

di YOGA e NEUROSCIENZE applicate al CORPO:

5 ore di pratica sul tappetino.

(+ solo un breve accenno di teoria)

Un laboratorio pratico per regolare il sistema nervoso
quando:



... sei troppo tesa e vuoi rilassarti...



... sei troppo stanca e vuoi energia...



5 ore ONLINE in DIRETTA su ZOOM

il 28 febbraio 2026 dalle 9.00 alle 14

Quota di partecipazione: 49 euro

*** È possibile anche seguire il corso on demand attraverso la registrazione**

Attraverso movimento, respiro e facili posture esploriamo come ritrovare equilibrio quando il corpo è in fase d'iperattivazione o quando è in stanchezza e recupero.

Questi semplici esercizi favoriscono un senso di benessere immediato, offrono **strumenti trasferibili nella vita di tutti i giorni per gestire** al meglio gli inevitabili **alti e bassi della quotidianità**.

*“Come in palestra allenai i muscoli,
sul tappetino allenai nervi e cervello...”*

Cosa faremo?

- movimento consapevole
 - lavoro sul respiro
 - posture semplici e sostenibili
 - momenti di integrazione e ascolto

La pratica è pensata per accompagnare sia stati di iper-attivazione sia stati di ipo-attivazione, offrendo un'esperienza di riequilibrio complessivo.

A chi è rivolto:

- **praticanti di yoga** che desiderano comprendere meglio il legame tra pratica e sistema nervoso

- **persone interessate al benessere, alla gestione dello stress e all'equilibrio emotivo**
- **chi vive fasi di agitazione, stanchezza persistente o difficoltà di autogestione**

Non è richiesta esperienza precedente.

INFORMAZIONI PRATICHE:

Informazioni pratiche:

- **Durata:** 5 ore
- **Quota di partecipazione:** 49 euro
- **Incluso:**
 - **Dispensa in formato PDF** (scaricabile, tua per sempre)
 - **Accesso alla registrazione video del Workshop per 60 giorni**

Come iscriversi:

1. Compila il modulo di iscrizione:
👉 <https://forms.gle/ZWauMenoqEhR9ZiL6>
2. Versa la quota al seguente IBAN:
IT91L0818711600000000721391
Intestato a **Yoga Trasformativo ASD**
3. Causale: *Quota Workshop Yoga e Neuroscienze – Tuo Nome*

4. Invia una copia del bonifico, specificando i dati del pagante (se diverso da te) a info@yogatrasformativo.it

FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA E NEUROSCIENZE

Per chi desidera approfondire e integrare questi strumenti nel proprio ambito professionale, **al workshop introduttivo seguirà una formazione avanzata, valida come formazione continua di Yoga Alliance a tema Yoga e Neuroscienze, articolata in tre giornate distinte.**

È possibile seguire la formazione in diretta o ondemand.

È pensata per insegnanti di Yoga, Psicologi, operatori corporei e figure del settore benessere che vogliono migliorare la loro comprensione del sistema nervoso e del cervello e imparare tecniche corporee per regolare il sistema nervoso autonomo.