



WORKSHOP INTRODUTTIVO di YOGA e NEUROSCIENZE applicate al CORPO:

5 ore in diretta su Zoom

Un laboratorio teorico e pratico:

**comprendere il sistema nervoso per praticare e insegnare
con solide basi scientifiche**



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**

Ogni volta che pratichi yoga stai lavorando sul tuo sistema nervoso.

Il respiro, il ritmo, la postura, l'attenzione alle sensazioni interne modulano circuiti neurali precisi.

Comprendere cosa accade nel cervello e nel sistema nervoso significa rendere la pratica più consapevole, più efficace e più trasformativa.

Questo workshop nasce per fare proprio questo ponte.

Cosa imparerai:

- ✓ **Struttura e funzionamento del sistema nervoso autonomo** e come la pratica yoga ne modula attivazione e regolazione
- ✓ Che cos'è **l'interocezione** e perché è il ponte tra corpo, emozioni e senso di sé
- ✓ Cos'è la **neuroplasticità** e come il tappetino diventa un laboratorio in cui trasformare i tuoi schemi di reazione
- ✓ Il funzionamento dell'**amigdala** e come riconoscere e modulare le risposte emotive impulsive
- ✓ Il ruolo dell'**insula**, nella costruzione della percezione di te stessa e nella regolazione emotiva
- ✓ Il ruolo dell'**interocezione e dell'insula** come fondamento della trasformazione: come imparare a sentire dall'interno modifica il modo in cui vivi, reagisci e ti percepisci
- ✓ Cosa accade durante la meditazione dal punto di vista delle reti cerebrali e perché non ogni meditazione è adatta a tutti ?

- ✓ **le basi per costruire una pratica che agisca in modo mirato sul sistema nervoso**, integrando intuizione yogica e basi neuroscientifiche

Dopo questo workshop saprai spiegare in modo neurobiologicamente fondato perché lo yoga riduce ansia, migliora regolazione emotiva e aumenta presenza.

A chi è rivolto:

- **Insegnanti di Yoga/Meditazione e praticanti Yoga che vogliono:**
 - comprendere cosa accade nel cervello durante la pratica
 - Comprendere e spiegare in modo chiaro i benefici
 - lavorare in modo più mirato con il proprio sistema nervoso e o quello degli allievi

Non è richiesta esperienza precedente.

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/ZWauMenogEhR9ZiL6>
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.

La partecipazione al workshop è necessaria per prendere parte alla formazione.