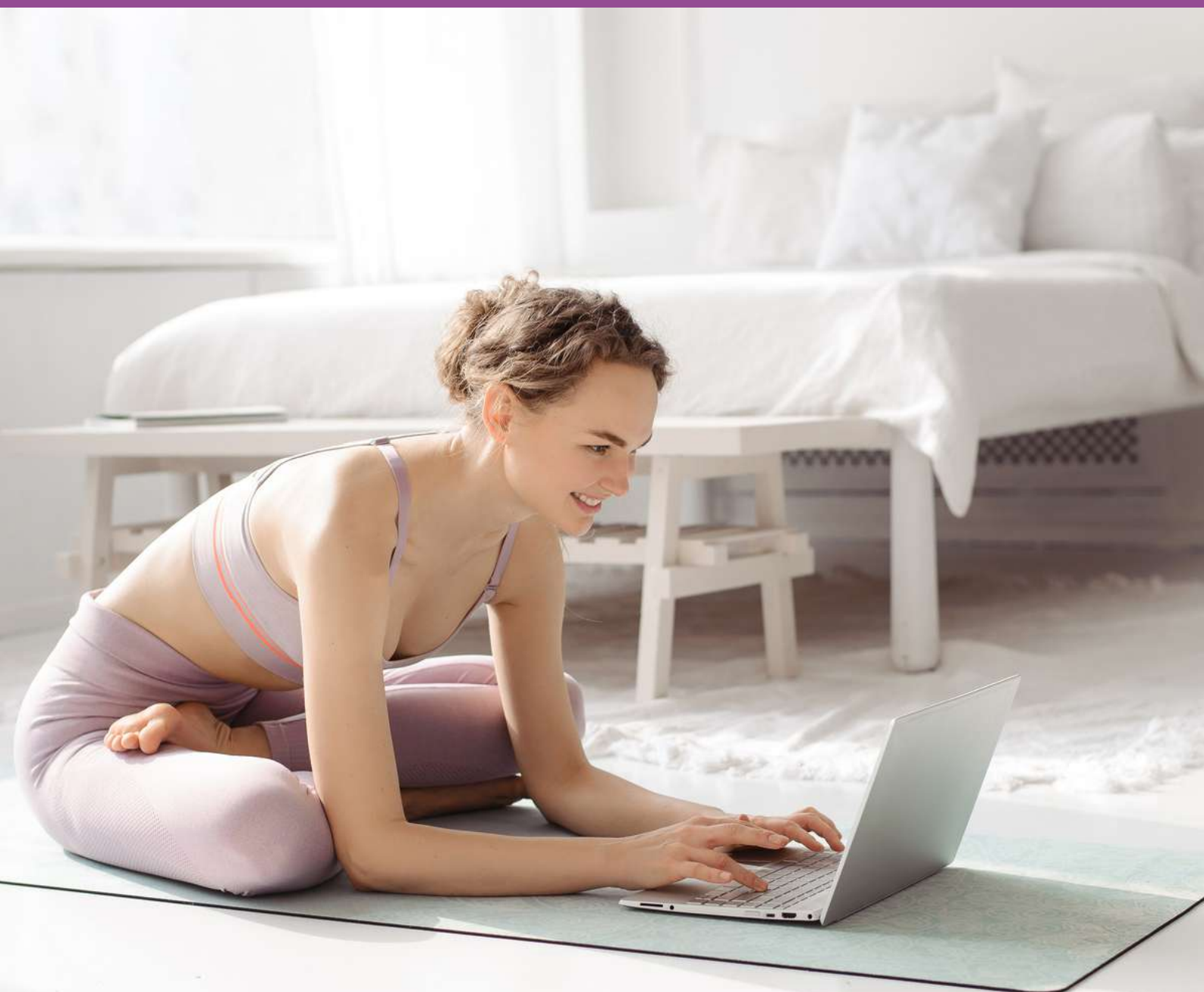


SPERIMENTA  
**Tutti i benefici**  
dello **YOGA**



# UN REGALO PER TE



## I BENEFICI DELLO YOGA

**Lo yoga è una pratica molto antica.** È un insieme di discipline fisiche, mentali e spirituali che ha avuto origine in India, oltre 5.000 anni fa. I benefici dello yoga sono numerosi e ben documentati, non ci sono più dubbi sul fatto che possa migliorare innumerevoli aspetti della tua vita.

Se stai cercando un modo per prenderti cura della tua salute fisica e mentale, considera lo yoga. Vivrai una trasformazione interna quasi magica, e beneficerai di vantaggi tangibili, tra cui:

<<< **Miglioramento della flessibilità e della forza**

<<< **Riduzione dello stress**

<<< **Aumento dei livelli di energia**

Quando inizi a fare yoga, gli effetti si manifestano immediatamente, già dalla prima seduta. E ti porteranno ben oltre una migliore forma fisica: dormirai di sonni ristoratori più intensi e sereni, la tua capacità di concentrazione aumenterà e tutto si rifletterà - in meglio - sul lavoro e sulla tua vita privata.

L'unica cosa che ti serve? **La costanza.**

Creare delle abitudini virtuose, come la pratica yoga quotidiana, è la strada verso il benessere, la salute e la pace interiore. Le piccole e costanti pratiche quotidiane sono la via più semplice per ottenere tutti i benefici che lo yoga può offrirti.



## PERCHÈ QUESTO BONUS?

Poiché sappiamo che non è sempre facile trovare tempo per recarsi in un centro yoga, e per darti modo di praticare ogni giorno in tutta sicurezza, abbiamo creato un **portale di formazione online dedicato allo Yoga**.

I video corsi online sono semplici da seguire, ti permettono di avere orari più flessibili e di non rinunciare alla tua pratica per nessuna ragione al mondo.

Lo sconto che ti stiamo offrendo serve proprio a darti l'opportunità di entrare in questo mondo meraviglioso.

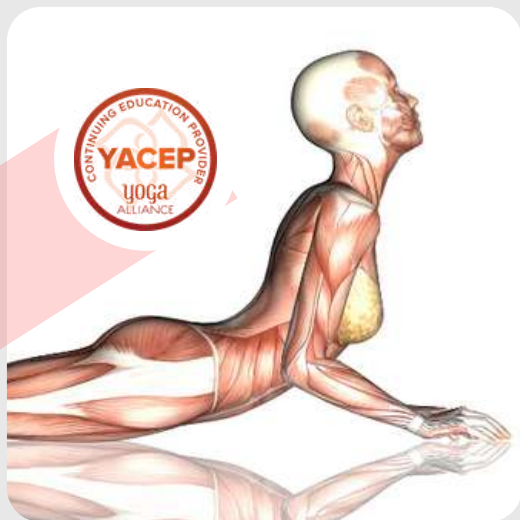
BONUS **10%**  
sconto  
immediato

su qualsiasi percorso tu possa  
scegliere da questo catalogo  
Utilizza il codice:

**CORSIYOGA10\***

\*Sconto applicabile una sola volta

**SCOPRI I CORSI**



## ANATOMIA DELLO YOGA



49 lezioni

# Conosci il corpo, trasforma la vita

Ottieni tutti i benefici della pratica, potenzia il tuo insegnamento e riduci il rischio degli infortuni. Un corso MUST per chi insegna e per chi pratica.

[Iscriviti ora](#) >



## PRANAYAMA

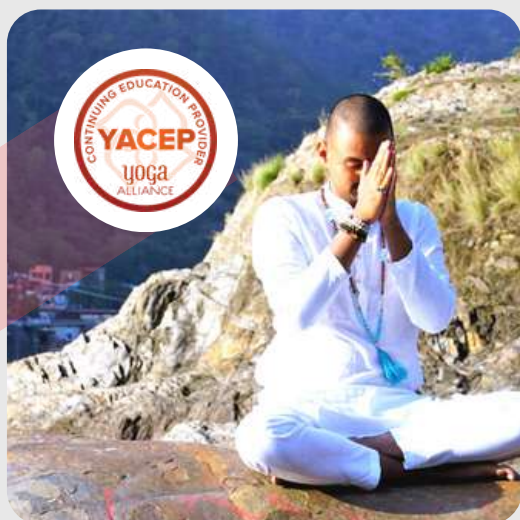


52 lezioni

# Migliora la tua salute semplicemente respirando

Eleva la tua qualità di vita con il potere del respiro e impara antiche tecniche di pranayama con la saggezza di un maestro indiano.

[Iscriviti ora](#) >



## HATHA YOGA



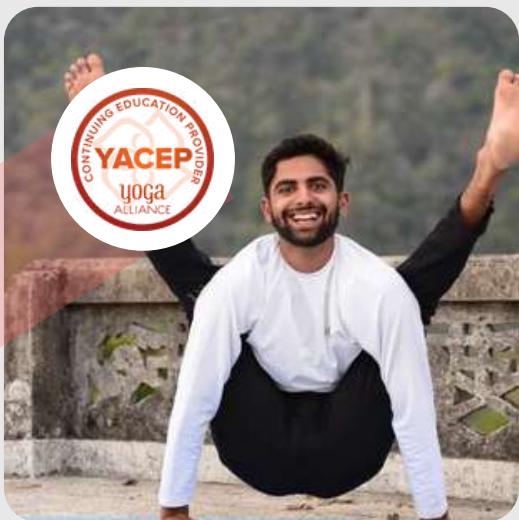
47 lezioni

# Pratica Hatha Yoga con i migliori ti guideranno in un viaggio che unisce mente, corpo e spirito

Apprendi Hatha Yoga dall'insegnante esperto di una delle più rinomate scuole yoga in India.

[Iscriviti ora](#) >





## ASHTANGA



49 lezioni

# Impara Ashtanga Yoga Prima Serie Completa

Apprendi la preziosa pratica dell'Ashtanga Yoga correttamente e in tutta sicurezza dall'insegnante indiano di una delle scuole più rinomate a Rishikesh.

[Iscriviti ora](#) >



## MEDITAZIONE ONLINE



20 lezioni

# Cerchi un modo per affrontare le sfide quotidiane con più tranquillità e senza paura?

Scopri la Saggezza Millenaria: corso di meditazione online con la scuola Indiana per un Viaggio interiore Autentico verso la tranquillità e il cambiamento personale!

[Iscriviti ora](#) >



## OSTEOYOGA



151 lezioni

# OsteoYoga: Trasforma il Dolore in Benessere

Un percorso creato da professionisti del benessere per professionisti del benessere: insegnanti yoga, operatori olistici, ecc.

[Iscriviti ora](#) >





### YOGA DA ZERO PER PRINCIPIANTI



16 lezioni

## Vuoi iniziare a praticare da solo, ma non sai come fare?

Il corso yoga base per **principianti** ti aiuta a partire con il piede giusto e in tutta sicurezza.

[Iscriviti ora](#) >



### RIDURRE L'ANSIA IN 3 SETTIMANE



22 lezioni

## Ti senti stressato e in preda all'ansia?

Ecco per te un **corso pratico**, a base di tecniche testate; ti basteranno solo **3 settimane** per tornare a risplendere.

[Iscriviti ora](#) >



### YIN & YANG EQUILIBRIO DEL CHAKRA



18 lezioni

## Rimuovi le energie negative e ritrova l'equilibrio!

Un viaggio attraverso i **chakra** per risvegliare il tuo intuito e infondere amore e gioia nella tua vita.

[Iscriviti ora](#) >





### ARM BALANCE



28 lezioni

## Più forza e flessibilità sui tuoi polsi e sulle mani.

Corso introduttivo di rafforzamento dei **polsi**, con saluti al sole guidati.

[Iscriviti ora](#) >



### YOGA PER RUNNER E BIKER



16 lezioni

## Vuoi migliorare la tua performance sportiva?

Porta le prestazioni a un livello più alto, prevenendo al tempo stesso gli **infortuni**.

[Iscriviti ora](#) >



### HATHA YOGA ROUTINE



18 lezioni

## Non hai tempo per prenderti cura di te e del tuo benessere?

**10 brevi pillole** yoga da praticare in ogni momento della giornata e nelle diverse fasi della vita.

[Iscriviti ora](#) >





### VINYASA YOGA ROUTINE LIVELLO 1



16 lezioni

## Vuoi scoprire lo Yoga dinamico?

A tua disposizione 10 intense lezioni da 30' l'una, ciascuna dedicata a un beneficio specifico, da praticare ogni volta che vuoi.

[Iscriviti ora](#) >



### VINYASA YOGA ROUTINE LIVELLO 2



13 lezioni

## Vuoi scaricare stress e tensioni?

Liberati dalle tossine e ricaricati di nuova energia con questo corso avanzato di yoga ad approccio dinamico.

[Iscriviti ora](#) >



### COME GESTIRE GLI ATTACCHI DI PANICO



23 lezioni

## Attacchi di panico? Ora puoi affrontarli e ridurli

Scopri il respiro consapevole, che ti permette di gestire e ridurre gli attacchi di panico in tempi brevi.

[Iscriviti ora](#) >





GOING DEEP INTO

## Vuoi sviluppare un corpo forte e flessibile?

Un corso ideale per chi vuole raggiungere i propri obiettivi nella pratica yoga, senza compromessi.



13 lezioni

[Iscriviti ora](#) >



YOGA DELLA SERA: RILASSAMENTO PROFONDO

## Problemi con il sonno? Risolvili con lo Yoga della sera

Un corso dedicato a chi vuole riscoprire il piacere di un lungo sonno ristoratore.



44 lezioni

[Iscriviti ora](#) >



VINYASA YOGA TRA MITO E FILOSOFIA

## Vuoi portare la tua pratica yoga al prossimo livello?

Con questo corso potrai approfondire le tue conoscenze e scoprire la filosofia yogica oltre le asana.



13 lezioni

[Iscriviti ora](#) >



[WWW.EVENTIYOGA.IT](http://WWW.EVENTIYOGA.IT)



## YIN YOGA:DOLCE COME IL MIELE



12 lezioni

# Le tue giornate sono all'insegna di stress e tensioni?

Qui troverai gli strumenti giusti per te, con un approccio dolce e morbido come una coccola.

[Iscriviti ora](#) >



## YOGA IN GRAVIDANZA



31 lezioni

# Corso Yoga in Gravidanza Online: benessere a 360°

Pratiche yoga sicure e salutari per donne in gravidanza. Sono tutte progettate e testate da futura mamma per future mamme.

[Iscriviti ora](#) >





# Garanzia Zero Pensieri su ogni corso

## ✓ Soddisfatti o rimborsati

Tutti i nostri corsi sono coperti dalla garanzia *30 giorni soddisfatti o rimborsati*. E gli acquisti sono protetti, veloci e semplici.

## ✓ Risparmia con noi

Per ogni corso acquistato avrai diritto ad un extra sconto del 10% per l'acquisto del corso successivo.

## ✓ Consegna immediata

Accesso istantaneo ai corsi dopo il pagamento effettuato. Clicca acquista e comincia la pratica dove e quando vuoi tu.

## ✓ Insegnanti certificati

Solo il meglio per te. Istruttori seri, preparati e con esperienza. Selezioniamo con cura e attenzione i docenti della scuola yoga online.

## ✓ Orientati all'azione

*Yoga è 99% pratica e 1% teoria* (K. Pattabhi Jois). Tutti i corsi sono semplici da seguire, così puoi praticare immediatamente.

## ✓ Il tuo benessere è prioritario

Corsi e lezioni ti aiuteranno ad affrontare i momenti della vita con meno stress, meno preoccupazioni, meno dolore e meno tristezza.



Scegli subito il  
percorso da seguire  
e applica il  
**BONUS SCONTO**

SCOPRI I CORSI

