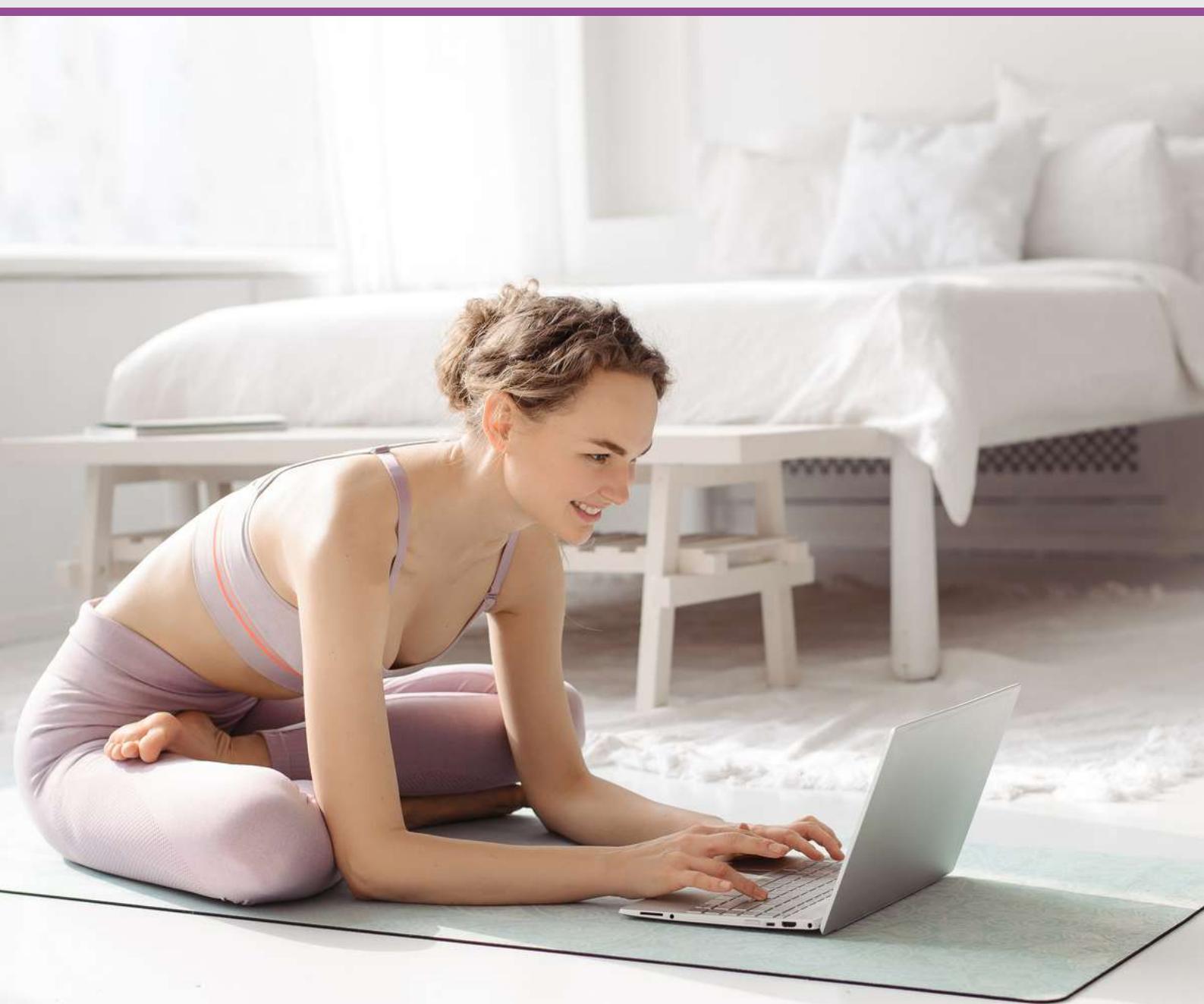


SPERIMENTA
Tutti i benefici
dello YOGA



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 beneficirai 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

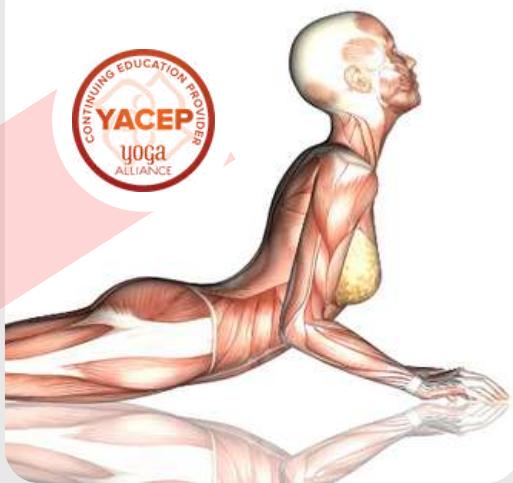
su qualsiasi percorso tu possa
scegliere da questo catalogo

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

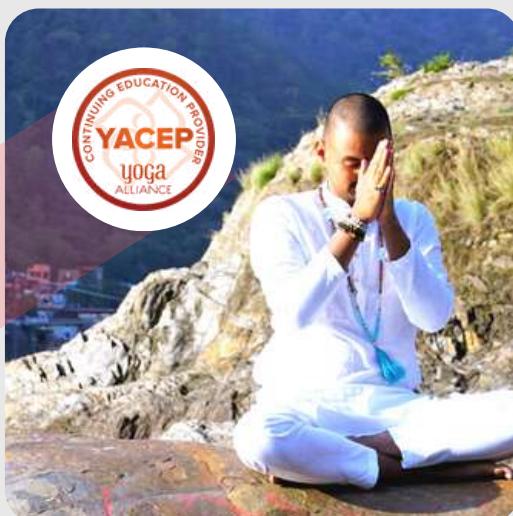


52 lezioni

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



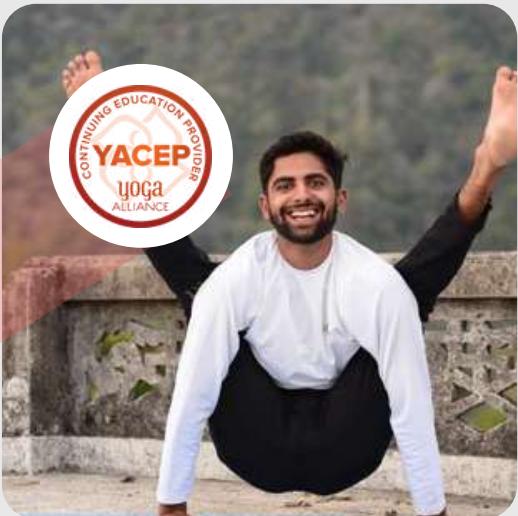
47 lezioni

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

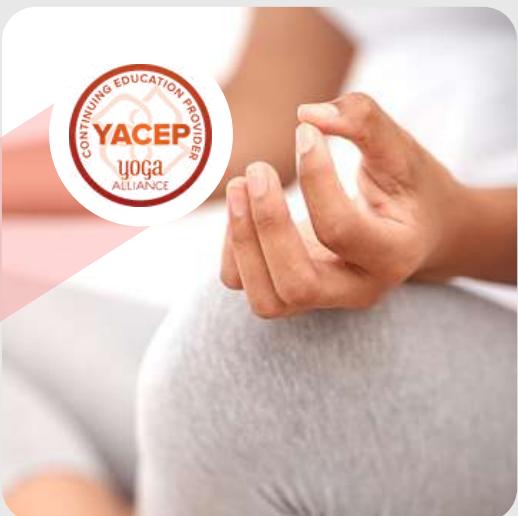
Impara Ashtanga Yoga Prima Serie Completa

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



49 lezioni

[Iscriviti ora >](#)



MEDITAZIONE ONLINE

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!



20 lezioni

[Iscriviti ora >](#)



OSTEOYOGA

OsteoYoga: Trasforma il Dolore in Benessere

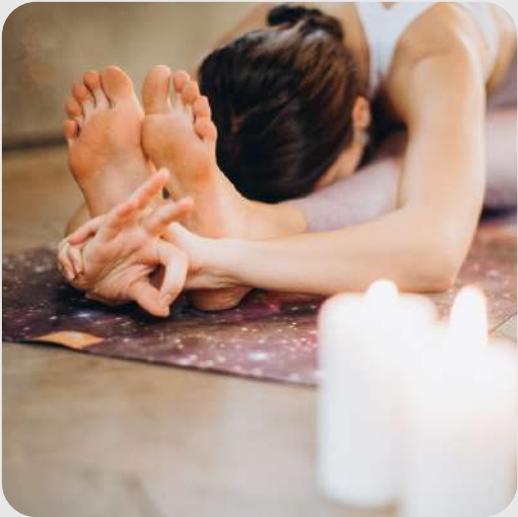
Un percorso creato da professionisti del benessere per professionisti del benessere: insegnanti yoga, operatori olistici, ecc.



151 lezioni

[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



44 lezioni

Problemi con il sonno? Risolvili con lo Yoga della sera

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

[Iscriviti ora >](#)



VINYASA YOGA TRA MITO E FILOSOFIA



13 lezioni

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.

[Iscriviti ora >](#)





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.

Consegnna 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](#)

