



Formazione "Yoga per la donna"

Formazione online per chi desidera specializzarsi nelle esigenze dell'**universo femminile** e approfondire le proprie conoscenze della meravigliosa natura della donna. Un percorso autentico e graduale per innescare il cambiamento, la crescita e l'evoluzione propria e quella degli altri attraverso lo yoga. Formazione è riconosciuta da **Yoga Alliance International Divisione Italia** ed abilita all'insegnamento dello yoga per la donna.

PROGRAMMA DELLA FORMAZIONE

- **STORIA DEL CICLO DELLA DONNA**

(cultura e concetti e preconcetti)

La storia del ciclo per comprendere e capire da dove nascono tabù e pregiudizi, e l'evoluzione fino ai giorni di oggi.

- **ANATOMIA FEMMINILE**

(l'apparato femminile)

Materia utile per capire e scoprire il nostro corpo femminile e definire al meglio le posizioni proposte, sapere dove possono lavorare al meglio per trarne maggiori benefici.

- **IL CICLO LUNARE**

(pratiche in base alla fasi lunari)

Percorso utile da affrontare per praticare al meglio e trarne una buona energia fisica.

- **PRATICA PER ORMONI**

La pratica per gli ormoni capire come al meglio portare equilibrio.

- **PRATICA PER LE DIVERSE FASI DEL CICLO**

Ad ogni fase c'è una pratica per appropriata per preservare il benessere della donna.

- **PRATICA PER AMENORREA**

Che tipo di pratica affrontare in casi di amenorrea senza portare il corpo in ulteriore stress.

- **PRATICA PER PERIODI IRREGOLARI**

A volte sono causati da una vita stressante, queste pratiche aiutano a ritrovare un buon equilibrio psicofisico.

- **PRATICA PER LA FASE PREMENSTRUALE**

Sono molte le donne che soffrono di dolori premenstruale, queste pratiche aiutano ad allentare le tensioni ed affrontare con più serenità questo periodo prima del ciclo.

- **PRATICA PER LA MENOPAUSA**

Il corpo cambia ed anche la pratica in questo caso deve essere modificata per fare in modo di preservare il proprio benessere.

- **YOGA TERAPIA PER LA DONNA**

Uno yoga specifico per tutte le donne con diverse problematiche.

- **AYURVEDA PER LA DONNA**

Non solo dosha ma anche equilibrio proveniente da alimentazione naturale ed equilibrata.

- **PRANAYAMA**

Esercizi di respirazione per la donna nella fasi di cambiamento. Il pranayama è molto importante per la pratica dello yoga e lo è anche per la donna Respirazioni calmanti. Rinfrescanti che aiutano la donna specie in fase di menopausa.

- **RILASSAMENTO**

Per rendere completa la tua lezione e restituire benessere e scioltezza, rilassamento a tema in base a diverse esigenze.



Ovunque Yoga®



eventiyoga®



**ISCRIVITI
AL CORSO**

TESTIMONIANZE



"Bellissimo corso! Interessante e coinvolgente oltre ad essere strutturato in maniera snella e scorrevole. Serena ha una grande capacità comunicativa unita a grande passione ed entusiasmo, ciò rende il corso un percorso formativo di grande qualità." - **Monia Scalas**



"Mi sono sentita accolta e seguita durante tutto il corso. Serena e Paola ottime formatrici che mi hanno trasmesso conoscenze dettagliate e strutturate in modo chiaro e fruibile. Materiale del corso /dispense approfondite e molto utili, metodo di insegnamento garantito. Consiglio vivamente il loro percorso." - **Fiammetta Manti**



"Ritengo la mia esperienza positiva e determinante per il mio futuro professionale. Nonostante la complessità degli argomenti trattati, Serena la Docente, è riuscita a trasmetterli con chiarezza ed empatia, creando un clima di confronto e partecipazione sereno e formativo, tanto da lasciare attivo il gruppo di confronto whatsapp aperto appositamente per l'occasione: un ottimo strumento per continuare a confrontarsi una volta terminata l'esperienza formativa e non sentirsi disorientate in un settore del quale si conosce ancora poco. Decisivi sono stati poi i dettagli condivisi da Serena con noi per distinguerci nel mondo del lavoro.

Grazie mille e sicuramente alla prossima :)"
- **Marina Saponaro**



"Che dire...!! semplicemente fantastico. Serena ha un qualcosa di magico nelle spiegazioni delle lezioni, premetto che fino ad oggi non ho mai praticato yoga, quindi questo percorso per me era doppiamente difficile, invece lei e' stata in grado di trasmettere e rendere tutto super chiaro e semplice. Ad oggi mi sono formata (con diploma valido a tutti gli effetti di legge) per il corso yoga bimbi ma sono certa ne farò tanti altri grazie a serena e tutto il suo staff." - **Stefania Berardi**



"Professionalità, competenza, generosità di condivisioni hanno caratterizzato il corso di Yoga con l'insegnante Serena Fiorenzani" - **Serena Saviane**



"E' vero che lo yoga è per tutti ma è anche vero che in casi specifici lo yoga deve essere adattato alla persona in base a limiti, traumi e malattie che possono portare disagi all'allievo. Per me che amo insegnare ed amo allo stesso modo essere all'allieva, è stato un percorso molto interessante."
- **Ely Gini**

ISCRIVITI AL CORSO

