

# YOGA

## Yoga TERAPIA

## Yoga POSTURALE

## TAO Yoga - Qi Gong

seminari e corsi di formazione EFOA - in estate 2025

- in estate proponiamo diversi seminari, della durata da 2 a 5 giorni
- tutti i seminari sono a tema e possono essere seguiti singolarmente
- un momento piacevole per te e per la tua formazione
- in più, potrai inserire i seminari seguiti in un percorso di formazione per raggiungere un'annualità di corso, integrando con video e lezioni aggiuntive autunnali.
- entra in profondità nei meccanismi efficaci e potenti che lo yoga ti offre



### Seminari estivi di formazione

seguibili singolarmente  
oppure come inizio di un percorso di formazione

- **Seminario sullo YOGA TERAPIA**  
rigenerare gli organi e le funzioni vitali, con azione specifica su: cervello, cervelletto, midollo spinale, cellula  
dal **4 luglio** al **6 luglio** (a Roma o webinar o video, a scelta)  
€ 330,00 + iva
- **Seminario sullo YOGA POSTURALE**  
gestione degli atteggiamenti e delle catene posturali nella pratica  
dal **29 agosto** al **31 agosto** (a Tabiano (PR) o webinar o video, a scelta)  
€ 330,00 + iva
- **Seminario sul Prânâyâmâ A**  
l'arte del respiro e del prano nella pratica dell'Hatha Yoga  
dal **2 luglio** al **4 luglio** (a Roma o webinar o video, a scelta)  
€ 390,00 + iva



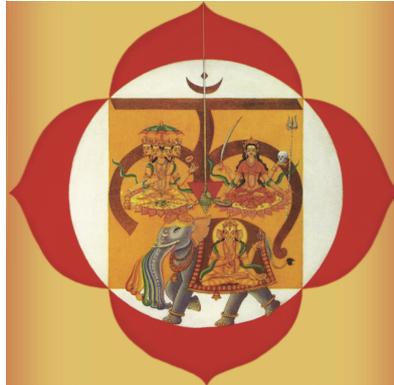
- **Seminario sul Prânâyâmâ B**

le qualità nella pratica dell'Hatha Yoga: fluidità, progressione, costruzione di sequenze

dal **26 agosto** al **28 agosto** (a *Tabiano* o **webinar** o video, a scelta)

€ 390,00 + iva

*E' possibile seguire più di un seminario e combinarli sinergicamente per fruire di un percorso di formazione, oltre che di promozioni sulle quote....*



## **Percorsi per divenire Insegnante YOGA**

### **inizia il tuo percorso tra maggio e agosto 2025**

In questo periodo dell'anno hai diverse possibilità per iniziare un corso di formazione:

- **annualità 2025 sul tema "Prânâyâmâ, l'arte del respiro e del prana" - 1ª soluzione:**

**Formula 150 ore/anno:**

- 1 seminario in uno dei periodi: 2/6 luglio - 26 agosto/31 agosto (v. sopra) in presenza o webinar o video
  - 2 incontri in w.e. in autunno 2025 in una delle sedi EFOA in presenza o webinar o video
  - ulteriori 4 giornate di lezioni integrative in video
- quota promozionale: € 1.360,00 + iva

- **annualità 2025 sul tema "Prânâyâmâ, l'arte del respiro e del prana" - 2ª soluzione:**

**Formula 150 ore/anno:**

- recuperare tutte le lezioni svolte finora ricevendo i video integrali
  - 2 incontri in w.e. in autunno 2025 in una delle sedi EFOA in presenza o webinar o video
- quota promozionale: € 1.360,00 + iva

- **annualità 2025/26 sul tema "Asanâ, lo stato dell'arte delle posizioni":**

**Formula 150 ore/anno:**

- inizio in ottobre nelle nostre sedi, quote speciali promozionali per iscrizioni in estate
- se hai scelto di frequentare l'annualità 2025 sul tema Prânâyâmâ, in ottobre inizierai la tua seconda annualità

**Formula 250 ore/anno:** per tutte le soluzioni descritte sopra è possibile estendere il percorso annuale con un corso di formazione sullo Yoga Pratico, seguibile in presenza a Roma, Milano, oppure in webinar o video.

---

- **Seminario sul Tao Yoga - Qi Gong**

il Qi Gong delle Camminate - sullo sfondo di magnifiche pratiche in movimento, con importanti effetti rigeneranti, si apprendono le camminate classiche di azione sugli organi

- dal **14 giugno** al **15 giugno** (a *Roma*)

- dal **29 agosto** al **30 agosto** (a *Tabiano*)

*i seminari sono eseguibili anche in **webinar**, a tutti i partecipanti verranno inviati i video integrali*

€ 180,00 + iva ciascuno

*I seminari sono modulari, seguibili singolarmente, oppure nell'ambito di un percorso di formazione più ampio.*

