

## **RICHIESTA ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**

*Workshop di Pranayama, Mudra e Bandha – Percorso Formativo*

Il workshop è composto da **8 incontri** per un totale di **50 ore di formazione**, così suddivise:

- **32 ore di formazione online**
- **18 ore (Formazione a Distanza)** dedicate a pratica personale e svolgimento dei compiti assegnati.

### **Requisiti per ottenere l'attestato**

Per poter richiedere l'**Attestato di Partecipazione**, è necessario aver completato i seguenti requisiti:

1. Consegna dei **compiti assegnati per ciascun incontro**.
2. Realizzazione e consegna di una **tesina di circa 40 pagine** su uno o più argomenti inerenti ai temi trattati.

### **Richiesta dell'attestato**

Una volta completati tutti i requisiti indicati, è possibile richiedere l'attestato inviando una e-mail a: [yogitalia@gmail.com](mailto:yogitalia@gmail.com)

Nella richiesta indicare:

- Nome e Cognome
- Titolo del workshop: *Workshop di Pranayama, Mudra e Bandha*
- Conferma della consegna dei compiti e della tesina

Dopo la verifica del materiale, verrà inviato l'**Attestato di Partecipazione**.

.....

### **Indicazioni per la tesina**

Non sono previsti vincoli rigidi per la stesura della tesina.

L'obiettivo è sviluppare un tema che sentite **significativo e personale**.

- Approfondimento di una tecnica specifica di pranayama, Mudra e Bandha
- Riflessione su uno o più aspetti teorici trattati
- Esperienza personale della pratica
- Collegamenti tra diversi concetti trattati durante il percorso
- Lunghezza indicativa: circa 40 pagine o più.

È importante ricordare che contano soprattutto la qualità, la chiarezza e la profondità della riflessione, più che il numero esatto di pagine.

### **Alcuni esempi di approfondimento**

- Pranayama, Mudra e Bandha nella pratica meditativa
- Pranayama e regolazione del sistema nervoso
- Effetti della pratica sulla regolazione emotiva.
- Pranayama e filosofia dello yoga
- Significato del prana nella tradizione yogica
- Il pranayama come ponte tra corpo e mente
- Il ruolo di mudra e Bandha nelle pratiche energetiche.