

IL METODO SĀGAR YOGA®: LA TUA GUIDA ALLA TRASFORMAZIONE

Il Metodo Sāgar Yoga® è un viaggio integrale che va oltre la semplice pratica, conducendoti all'armonia tra corpo, mente e spirito.

Frutto di anni di dedizione alla tradizione vedica, il nostro approccio ti offre gli strumenti per affrontare le sfide della vita con consapevolezza e serenità.

Per la stagione 2025-2026 trovi un'offerta completa: dai **Corsi Settimanali** per ogni livello agli **Incontri di Meditazione**, dalle **Master Class** per esperti ai **Seminari** su temi di crescita interiore, fino alla **Formazione Insegnanti**.

Un percorso accessibile a tutti, pensato per risvegliare il tuo potenziale e riallineare il tuo benessere più autentico.



CONNETTITI CON LA TUA PRATICA

YOGA AS IT IS
L'autentica saggezza
per la vita moderna

Toscolano Maderno
Via G. D'Annunzio, 47

Brescia
Via Malvezzi 1/b

Apri le Porte alla Tua
Trasformazione.

Scopri il Tuo Percorso Unico
per il Benessere Profondo!

Centro per la diffusione dello Yoga A.s.d. Scuola di
Yoga Integrale - Metodo SagarYoga®

info@sagar.yoga
www.LorenzaFerraguti.it

I NOSTRI PERCORSI NELLO YOGA

STAGIONE 2025-2026
Yoga for people
People for Yoga

Percorsi Integrali, Seminari di
Approfondimento e Master
Class per Ogni Stadio del Tuo
Viaggio.



CORSI DI YOGA INTEGRALE

Risveglia la tua Vera Essenza con i **corsi settimanali** che nutrono corpo, mente e spirito per una vita più piena e consapevole.

Brescia: inizio lezioni il 08|09

Toscolano Maderno: inizio lezioni il 15|09

MEDITAZIONE ONLINE E IN PRESENZA

Ritrova la tua serenità interiore e connettiti con il tuo Sé attraverso i nostri **7 incontri mensili** di Meditazione online e in presenza.

Online: ore 18:30-19:15 di *mercoledì* 08|10, 12|11, 14|01, 25|02, 11|03, 15|04, 06|05

Brescia: ore 20:40-21:30 di *giovedì* 09|10, 13|11, 15|01, 26|02, 12|03, 16|04, 07|05

Toscolano: ore 20:00-21:00 di *venerdì* 10|10, 14|11, 16|01, 27|02, 13|03, 17|04, 08|05

SAGAR YOGA TEACHER TRAINING

Il **weekend formativo** di quest'anno avrà come titolo **"Insegnanti creativi"**. un invito a rinnovare il proprio approccio didattico, scoprire nuove modalità di trasmissione, costruire lezioni che risuonino con l'unicità di ogni gruppo e sviluppare un linguaggio personale, fedele alla tradizione e attento al presente

Toscolano Maderno: 18-19 ottobre

MASTER CLASS

Gli **incontri di un giorno** sono rivolti in particolare agli insegnanti di yoga e ai praticanti esperti che sentono il bisogno di approfondire e migliorare la trasmissione dello yoga sul piano teorico e pratico.

Toscolano Maderno: 9:00-18:00

#01 - Yoga e Alimentazione

Sabato 08|11

Esplora il legame profondo tra la pratica yoga e un'alimentazione consapevole per il benessere integrale.

#02 - Sequenze in Armonia

Sabato 24|01

Come leggere le esigenze dei praticanti, bilanciare le energie e progettare percorsi coerenti con creatività e consapevolezza.

#03 - Sāgar Yoga® per bambini

Sabato 07|03

Scopri metodologie e approcci specifici per insegnare lo yoga ai più piccoli, promuovendo il loro sviluppo armonico.

FORMAZIONE ALL'INSEGNAMENTO

Modulo 3: Purificazione ed Evoluzione 12 giornate di Formazione all'insegnamento dello yoga, che Integra le tecniche avanzate dello yoga per una connessione profonda tra corpo, mente e spirito.

Brescia: 15|11, 29|11, 17|01, 28|02, 14|03, 11|04, 25|04, 09|05, 23|05, 06|06, 20|06, 05|09

VIDYA A PICCOLI PASSI

Incontri di un giorno dedicati alla cultura e filosofia dell'India, offrendo un'opportunità di esplorare la ricchezza e la complessità di questo affascinante patrimonio spirituale e intellettuale.

Brescia: 9:00-18:00

#01 - Cosmogonia: l'Origine

Domenica 01|03

Da dove veniamo? Qual è il nostro ruolo? Esplora i misteri dell'origine dell'universo e le antiche visioni sulla creazione del cosmo.

#02 - Vincere le nostre paure

Domenica 19|04

Scopri come l'antica saggezza dei Veda può liberarti dalle paure che limitano la tua gioia e il tuo potenziale, sbloccando coraggio e chiarezza.

KRIYA e BHAKTI YOGA

Questo **corso innovativo di due mezze giornate** integra le pratiche del Kriya Yoga – tecniche per equilibrare i flussi di energia, respiro consapevole, kriya dinamici – con la profondità trasformativa del Bhakti Yoga – mantra, meditazione e apertura del cuore.

Brescia: ore 9:30-12:00 del 25|10 e 22|11