

IL METODO SĀGAR YOGA®: OLTRE LA SEMPLICE PRATICA

Nel cuore dei nostri insegnamenti risiede il Metodo Sāgar Yoga®, un approccio integrale e profondo che va oltre la ginnastica.

È un percorso che ti guida a scoprire la tua forza interiore e l'armonia tra corpo, mente e spirito.

Frutto di anni di studio, esperienza e dedizione alla tradizione vedica, il nostro metodo si adatta alle tue esigenze, offrendoti gli strumenti per affrontare le sfide della vita con consapevolezza e serenità.

Non è solo un insieme di posture, ma una filosofia vivente che ti accompagna verso l'auto-realizzazione e una trasformazione duratura



YOGA AS IT IS L'AUTENTICA SAGGEZZA PER LA VITA MODERNA

Connettiti con la Tua Pratica

Visita i nostri
Centri Yoga Darshan

Toscolano Maderno
Via G. D'Annunzio, 47
Brescia
Via Malvezzi 1/b

Inizia il tuo percorso.
Contattaci oggi stesso e
prenota la tua **Lezione Gratuita**.

 Scrivi al 348 7716697

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

yoga@lorenzaferraguti.it
www.LorenzaFerraguti.it

CORSI DI YOGA INTEGRALE

Metodo Sāgar Yoga®: Il Viaggio della Trasformazione Personale

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





LORENZA FERRAGUTI

Il Cuore del Metodo Sāgar Yoga®

Lorenza Ferraguti è la fondatrice e la maestra che incarna l'essenza del Metodo Sāgar Yoga®.

Con una dedizione profonda alla tradizione autentica e una passione per la trasmissione della conoscenza, Lorenza guida ogni studente nel proprio percorso di trasformazione.

IL TUO PERCORSO DI CRESCITA NEL SĀGAR YOGA

Da dove iniziare? Scegli il livello che risuona con te

LIVELLO BASE

Ritrova Calma e Armonia

Il primo livello ti guida a fare esperienza profonda del corpo e del respiro. Attraverso posture consapevoli e tecniche di rilassamento, imparerai a liberare tensioni accumulate, ridurre lo stress e l'ansia, e a coltivare una nuova consapevolezza del tuo benessere fisico. Un punto di partenza solido per una vita più serena e un corpo più agile.

Brescia

Lunedì / Mercoledì 19:30 - 20:30

Toscolano Maderno

Martedì 20:00 - 21:00

LIVELLO INTERMEDIO

Corpo, Mente e Consapevolezza

Questo livello ti invita a esplorare l'unità tra corpo e mente. Attraverso pratiche più avanzate di Asana e Pranayama (il controllo del respiro), svilupperai una maggiore consapevolezza energetica, migliorando la tua concentrazione e la gestione delle emozioni. Inizierai a connetterti con te stesso realizzando l'armonia che risiede in te.

Brescia

Martedì 19:30 - 20:30

Toscolano Maderno

Giovedì 20:00 - 21:00

LIVELLO AVANZATO & KRIYA YOGA

Risveglia Energia e Intuito

Il terzo livello è un viaggio spirituale profondo. Esploreremo i chakra – i centri energetici sottili – e le energie che ci circondano, imparando a purificare e a risvegliare le qualità dormienti. Con pratiche avanzate, incluse quelle del Kriya Yoga, ti guideremo verso l'espansione della consapevolezza.

Brescia

Giovedì 19:30 - 20:30

Toscolano Maderno

Mercoledì 20:00 - 21:00

BHAKTI YOGA SĀGAR

Coltiva Amore e Devozione

In queste sessioni dedicate, esploreremo canti sacri (Kirtan), narrazioni ispiratrici e pratiche devozionali che aprono il cuore e purificano la mente. Unisciti a noi per sperimentare la gioia autentica che deriva dalla connessione con il Divino e con la comunità, trovando un nutrimento per l'anima che va oltre il materiale.

Toscolano Maderno

Lunedì 20:00 - 21:00