

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 2026-2027 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

Visita i nostri
Centri Yoga Darshan

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®

yoga@lorenzaFerraguti.it
www.LorenzaFerraguti.it

I NOSTRI PERCORSI NELLO YOGA

STAGIONE 2026-2027
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: da Lunedì 07|09

Toscolano Maderno: da Lunedì 14|09

ACCADEMIA SĀGARYOGA

L'Accademia rappresenta il livello più avanzato del Metodo SāgarYoga®.

È dedicata a insegnanti e praticanti che desiderano approfondire lo studio dello Yoga attraverso un percorso rigoroso, esperienziale e orientato alla ricerca personale.

Sabato e Domenica 9:00-18:00

Sagar Yoga Teacher Training

La pedagogia del Metodo SāgarYoga®

Due giornate di studio e confronto dedicate alla progettazione della lezione, alla costruzione delle sequenze, alla progressione didattica, alla comunicazione, all'osservazione e alla relazione educativa.

24-25|10

ALTA FORMAZIONE - L'Arte degli Āsana

Percorso di quattro Weekend dedicati allo studio, alla pratica e all'insegnamento degli Āsana secondo il Metodo SāgarYoga®.

21-22|11; 16-17|01; 20-21|03; 23|05

MASTER CLASS

Tre incontri indipendenti dedicati a temi fondamentali dello Yoga: strumenti concreti per comprendere sé stessi e vivere lo Yoga come autentico cammino di trasformazione

Domenica 9:00-18:00

08|11 - Guna: Conoscere la propria natura

Come riconoscere i meccanismi che influenzano pensieri, emozioni e comportamenti.

24|01 - Guna: Trasformare la propria vita

Come applicare la conoscenza dei Guṇa nella vita quotidiana per favorire equilibrio, lucidità e crescita interiore.

04|04 - Dal Movimento alla Meditazione

Dalla pratica del corpo al silenzio della mente, attraverso movimento, respiro, rilassamento e raccoglimento.

VIDYA A PICCOLI PASSI

Due incontri indipendenti dedicati alla cultura e filosofia dell'India per esplorare la ricchezza e la complessità di questo unico patrimonio spirituale e intellettuale.

Domenica 9:00-18:00

07|02 - Lo Yoga di Kṛṣṇa

Un viaggio attraverso Karma Yoga, Jñāna Yoga, Dhyāna Yoga e Bhakti Yoga per comprendere l'unità del messaggio spirituale.

11|04 - Mito, Yoga e Spiritualità

Un incontro dedicato ai grandi archetipi della cultura vedica e al loro significato nella pratica dello Yoga.

MANTRA SĀDHANA

Percorso di quattro incontri Online per chi desidera integrare il mantra nella propria vita quotidiana attraverso una pratica personale, graduale e consapevole.

Strumenti per approfondire la ripetizione del mantra, sviluppare concentrazione e interiorità e costruire una sādhana autentica.

Venerdì 20:00-21:30 (Online)

29|01, 12|02, 02|04, 07|05

KRIYA e BHAKTI YOGA

Due incontri dedicati alla costruzione di una pratica personale che integri Kriyā Yoga e Bhakti Yoga.

Attraverso tecniche, meditazione, mantra e riflessione, ogni partecipante viene accompagnato nello sviluppo di una sādhana stabile e consapevole.

Sabato 9:30-13:00

13|02 e 17|04

RITIRO SĀGARYOGA®

27-29|03 - Mudrā Vigyam

Tre giorni insieme nei quali ci dedicheremo all'approfondimento delle Mudrā come strumenti di trasformazione energetica, meditativa e spirituale.

Un'esperienza immersiva che alterna insegnamenti teorici, pratica e momenti di silenzio.