



# *Formazione di restorative yoga*

Per diventare insegnante



*con Audrey Favreau*

**Certificazione riconosciuta da Yoga Alliance  
(YACEP)**

*4 moduli*

**130 ore**

Il Restorative Yoga è una pratica meditativa che permette di calmare la mente, equilibrare il sistema nervoso e rilassare il corpo. Questo stile di yoga si basa sulla spontaneità e sulla dolcezza, avvalendosi di supporti per indurre il corpo e la mente in uno stato di profondo rilassamento. La premessa è che il sostegno permette al corpo di rilasciarsi naturalmente, lasciando andare la tensione muscolare profondamente radicata e lo stress. Questo poi richiama uno stato di riposo e di rinnovamento.

Il corso si struttura in quattro moduli che si svolgono online (130 ore di formazione in totale):

- il modulo on-demand: Restorative Yoga, i fondamentali, da seguire al tuo ritmo se vuoi imparare a praticare.
- il modulo on-demand e in diretta streaming: L'arte del non fare niente, se vuoi trasmettere questa pratica.
- il modulo on-demand e in diretta streaming: Gli aspetti terapeutici del restorative yoga, se vuoi insegnare a livello terapeutico.
- il modulo on-demand: Specializzarsi sulle delle problematiche terapeutiche se vuoi approfondire come accompagnare il burn-out, lo stress post-traumatico, ...



## *Per chi?*

I corsi di formazione di Audrey sono aperti a tutti.

Sono destinati a chiunque desideri gestire lo stress, l'ansia, la depressione e i dolori cronici. Siccome lo stress e la depressione sono la causa numero uno di malattia, è importante fare propria questa modalità di aiuto per facilitare la resilienza prima di condividere le nostre conoscenze e competenze con gli altri.

Sono progettati per praticanti, insegnanti nuovi, esperti di yoga e professionisti della salute, tra cui medici, infermieri, ostetriche, psicoterapeuti, assistenti sociali, professionisti della salute mentale, consulenti e coach professionisti.



## *Audrey Favreau*

Sono certificata Insegnante di Yoga con François Raoult, allievo diretto di B.K.S Iyengar (E-RYT, YACEP®) e Certified Coach.

Ho completato la mia formazione attraverso un diploma in restorative yoga ("Abilitazione Relax & Renew® Advanced Trainer"), lo studio dell'anatomia, del pranayama, della meditazione e della comunicazione non violenta con Judith Hanson Lasater (più di 350 ore di formazione), lo studio degli Yoga Sutra di Patanjali con Edwin F. Bryant e dell'Ayurveda con Sonam Targee e Robert Svoboda. La mia pratica è inoltre ispirata da Bo Forbes, psicologa americana e insegnante di yoga con cui ho seguito la formazione Integrative Yoga Therapeutics.

Sono l'autrice del libro: Restorative Yoga, ritrova la calma, gestisci ansia, rabbia, depressione (Edizioni Mediterranee).

Nel 2015, ho creato una formazione innovativa e professionalizzante di Restorative Yoga di 130 ore in totale riconosciuta da Yoga Alliance come formazione continua. In 10 anni, più di 700 persone l'hanno seguito e 250 insegnanti sono stati certificati in Europa.

Sono l'unica in Italia ad offrire la possibilità di una certificazione di Restorative Yoga Teacher riconosciuta a livello internazionale da Judith Hanson Lasater.

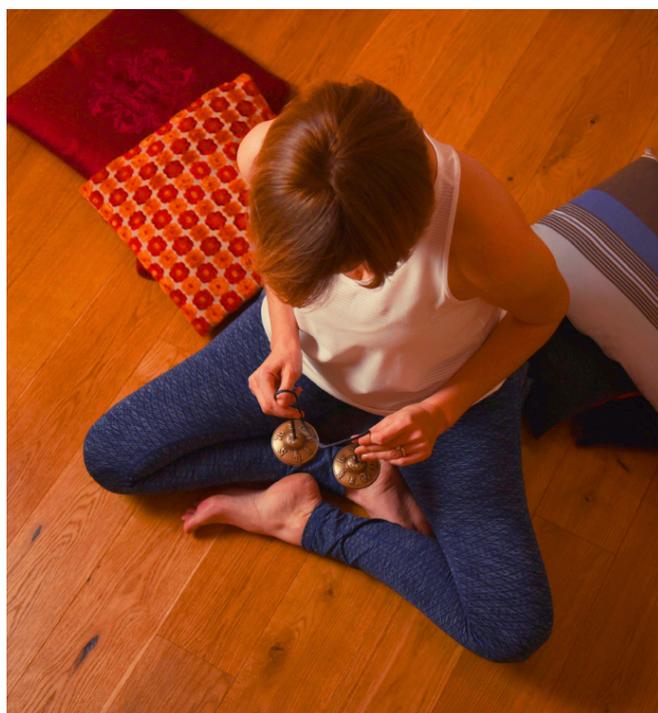
*Una formazione di qualità riconosciuta dalla creatrice, Judith Hanson Lasater*

# Modulo 1 on-demand: Restorative Yoga, i fondamentali

In questo nuovo programma di 6 settimane accessibile a tutti, ti inviterò a creare la tua routine quotidiana di rilassamento profondo per imparare a combattere lo stress, la stanchezza, il burnout, gli stati depressivi e i dolori cronici.

Praticherai il riposo profondo e imparerai 6 posizioni di base di Restorative Yoga che avranno un effetto profondamente benefico sul tuo corpo, sulla tua mente e sulle tue emozioni.

Questo modulo ti darà una panoramica approfondita di che cos'è il restorative yoga e ti permetterà di rilassarti come non hai mai fatto prima d'ora! È un pre-requisito per chi desidera seguire il modulo 2, l'arte del non fare niente.



## Materie di studio:

- Introduzione al restorative yoga
- Accessori di yoga e come usarli
- Fisiologia del rilassamento e sistema nervoso autonomo
- Anatomia delle posizioni e i loro effetti sul sistema circolatorio, linfatico, digestivo e ormonale
- Che tipo di respirazione durante la pratica di restorative yoga
- Sequencing e come introdurre il restorative yoga nelle tue lezioni di hatha yoga

## 6 posture essenziali:

- Salamba Savasana
- Salamba Supta Baddha Konasana
- Salamba Matsyasana
- Ardha Viparita Karani
- Salamba Jathara Parivartanasana
- Adho Mukha Savasana

Per ogni postura, Audrey ti mostrerà come utilizzare gli accessori disponibili a casa per rilassarti profondamente.

Tariffa: 249 euro

## Il prezzo include:

- l'accesso di due anni alla formazione
- 7 rilassamenti guidati di circa 20 minuti e tante sequenze proposte
- della teoria preregistrata
- 1 quiz
- 1 forum di discussione
- 1 lezione preregistrata di 90 minuti
- 1 pratica guidata in diretta streaming
- 2 sessioni di domande e risposte di 75 minuti ciascuna in diretta streaming
- l'attestato di partecipazione come formazione continua da Yoga Alliance (YACEP® 10 ore)

*Da seguire al tuo ritmo*



## *Modulo 2 on-demand & in diretta streaming: L'arte del non fare niente*

Scopo di questa formazione è capire l'impatto del restorative yoga sul cervello, il sistema nervoso, il sistema limbico, il corpo fisico e il corpo viscerale profondo.

Non importa da quanto tempo siamo ansiosi o depressi, abbiamo tutti una capacità innata per rilassarci.

Il rilassamento è un processo integrato che può essere facilitato creando delle condizioni adeguate. Il nostro scopo è raggiungere un rilassamento quiescente, in cui la mente sia tranquilla ed i processi fisiologici più attivi e che consumano più energia siano rallentati, per permettere al nostro corpo di ritrovare la sua capacità di autoguarigione.

Il restorative yoga è uno degli strumenti più efficaci per combattere la stanchezza, l'ansia, la depressione e il dolore cronico. Durante questi cinque giorni di formazione scoprirai che il restorative yoga è un percorso profondamente trasformativo verso l'auto-consapevolezza, l'intuizione e la crescita spirituale.

Materie di studio:

- Neuroplasticità & Bioplasticità,
- Sistema mente-corpo,
- La fascia e il sistema nervoso,
- Teoria polivagale di Stephen Porges,
- L'interocezione,
- Studio di 18 asana nuove di restorative yoga,
- Sequenze di posture di restorative yoga,
- Variazioni per adattarsi a tutti, uso creativo dei supporti,
- Regolazione delle posture fisiche,
- Pranayama,
- Gestire il processo di una lezione individuale e di gruppo,
- Guidare gli allievi verso uno stato di rilassamento più profondo grazie ai rilassamenti guidati.

Tariffa: 700 euro

Il prezzo include:

- il modulo on-demand di circa 25 ore,
- 4 sessioni in diretta streaming di 3 ore ciascuna per rispondere alle domande e approfondire l'insegnamento delle posture,
- 1 lezione individuale di 90 minuti con Audrey,
- la dispensa,
- la certificazione,
- l'accesso per 2 anni dopo l'acquisto



*Prossima sessione: 31 marzo, 14 aprile, 18 aprile e 12 maggio 2025 dalle 13.00 alle 16.00*



# *Modulo 3 on-demand e diretta streaming: Gli aspetti terapeutici del Restorative Yoga*

Hai praticato su di te oppure hai iniziato a insegnare il Restorative Yoga e ti sei reso conto del potere di questo stile di yoga?

Se desideri approfondire i suoi aspetti terapeutici per accompagnare individualmente le persone, questo modulo fa per te!

Studieremo le diverse costituzioni ayurvediche e i loro principali squilibri, come l'ansia e la depressione. Imparerai come adattare il tuo insegnamento alla costituzione ayurvedica del tuo allievo e al suo vikruti, per aiutarlo a ritrovare l'equilibrio.

Imparerai 18 nuove posizioni di Restorative Yoga, tra cui le posizioni passive in piedi e le inversioni avanzate.

Materie di studio:

- Introduzione ai 3 dosha e ai loro principali squilibri emotivi
- Prakriti & Vikruti
- Studio di 18 asana avanzate di Restorative Yoga
- Gli aspetti terapeutici delle inversioni
- Come accompagnare l'ansia e la depressione
- Sequenze per equilibrare i 3 doshas secondo l'ayuryoga
- Pranayama per equilibrare i 3 doshas
- La comunicazione non violenta per PITTA

Tariffa: 700 euro

Il prezzo include:

- il modulo di 35 ore (18 ore on-demand e 12 ore in diretta streaming)
- la dispensa
- l'accesso per due anni dopo l'acquisto

Accessori di yoga necessari: un tappetino di yoga, otto coperte 150x200 cm, due bolster, una cinghia, due mattoncini, quattro tavolette, una sedia di yoga Iyengar, un sacco di sabbia, un cuscino per gli occhi e un piccolo asciugamano.



*Modulo on-demand e in diretta streaming i 13-14 dicembre 2024*

## *Modulo 4 on-demand: Specializzarsi su delle tematiche terapeutiche*

Questo modulo è una collezione di masterclass in cui esploriamo altri grandi squilibri come il burn-out, lo stress post-traumatico, l'insonnia, i problemi digestivi, il cancro, il mal di schiena, ... per consentirti di costruire sequenze di restorative yoga attorno a questi grandi mali quotidiani. Ma anche la donna e come adattare la pratica alle sfide che incontra durante la sua vita (ciclo mestruale, fertilità, endometriosi, aborto, gravidanza, perimenopausa, menopausa).

Le masterclass intendono anche supportarti nell'approfondimento dello studio di sé al fine di sviluppare la tua intelligenza emotiva e la tua postura come insegnante.

### Materie di studio:

- Restorative Yoga & ciclo mestruale
- Restorative Yoga & fertilità
- Restorative Yoga & gravidanza
- Restorative Yoga & menopausa
- Restorative Yoga & stress post-traumatico
- Restorative Yoga & burn-out
- Come dormire meglio
- Il potere antinfiammatorio del sonno e del Restorative Yoga
- Il Sistema nervoso enterico: come sviluppare la sua intelligenza
- Il disturbo affettivo stagionale
- Come migliorare la sua propria immagine corporea?
- Come sviluppare l'intelligenza emotiva come insegnante (chi sono gli iperempatici? come la coscienza corporea può migliorare le nostre relazioni?)
- La fascia e le sue connessioni con il sistema nervoso
- Accompagnare il dolore cronico
- I principi trauma-informed applicati al Restorative Yoga

In totale, 17 masterclass da 60 a 240 minuti ciascuno che comprendono teoria e pratica guidata.

Tariffa: 595 euro.

Il prezzo include:

- il modulo di 40 ore,
- l'accesso per due anni



*Delle masterclass da seguire al proprio ritmo ma anche in diretta disponibili per 2 anni*



## ***Formula 50 ore***

### **Tariffa:**

**890 euro invece di 949 euro.**

**Possibilità di pagare fino a 4 rate.**

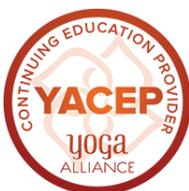
**OFFERTA A TEMPO: Iscriviti con un'amic\* e beneficia del 10% di sconto in più.**

### **IL PREZZO INCLUDE:**

- il modulo Restorative Yoga, i fondamentali
- il modulo L'arte del non fare niente, diventare insegnante di restorative yoga
- la dispensa e il libretto delle posture di restorative yoga
- il riconoscimento come formazione continua da Yoga Alliance (YACEP®50 ore)
- la certificazione di Restorative Yoga Teacher.

### **COME OTTENERE LA CERTIFICAZIONE 50 ore?**

- Aver seguito interamente i due moduli
- Aver validato una relazione su tre lezioni tenute individualmente.





# Formula 90 ore

**Tariffa:**

**1490 euro invece di 1649 euro**

**Possibilità di pagare a rate**

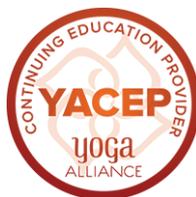
**OFFERTA A TEMPO: Iscriviti con un'amic\* e beneficia del 10% di sconto in più.**

**IL PREZZO INCLUDE:**

- i moduli restorative yoga, I fondamentali; l'arte del non fare niente e gli aspetti terapeutici del Restorative Yoga
- l'accesso per 2 anni dopo l'acquisto
- le dispense e i libretti delle posture di restorative yoga
- la certificazione di Restorative Yoga Advanced Teacher
- il riconoscimento come formazione continua da Yoga Alliance (YACEP@90 ore)
- l'iscrizione al Registro Internazionale, sito internet promosso a livello internazionale da Judith Hanson Lasater e Lizzie Lasater

**COME OTTENERE LA CERTIFICAZIONE 90 ore?**

- Aver seguito i 3 moduli;
- Aver validato una relazione su tre lezioni tenute individualmente dopo il modulo l'arte del non fare niente.
- Aver validato una relazione sull'accompagnamento di un'allievo durante 2 mesi con 6 sessioni di restorative yoga dopo il modulo gli aspetti terapeutici del Restorative Yoga.





# Formula 130 ore

**Tariffa:**  
**1790 euro invece di 2244 euro.**

**Possibilità di pagare a rate.**

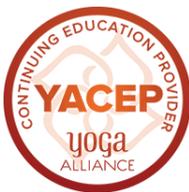
**OFFERTA A TEMPO: Iscriviti con un'amic\* e beneficia del 10% di sconto in più.**

## IL PREZZO INCLUDE:

- i 4 moduli
- l'accesso per due anni alle registrazioni
- le dispense e i libretti delle posture di restorative yoga
- la certificazione di Restorative Yoga Advanced Teacher
- il riconoscimento come formazione continua da Yoga Alliance (YACEP®130 ore)
- l'iscrizione al Registro Internazionale, sito internet promosso a livello internazionale da Judith Hanson Lasater e Lizzie Lasater

## COME OTTENERE LA CERTIFICAZIONE 130 ore?

- Aver seguito interamente i 4 moduli,
- Aver validato una relazione su tre lezioni tenute individualmente dopo il modulo l'arte del non fare niente.
- Aver validato una relazione sull'accompagnamento di un'allievo durante 2 mesi con 6 sessioni di restorative yoga dopo il modulo gli aspetti terapeutici del Restorative Yoga.





# **CONTATTI**

- **INDIRIZZO**

**Audrey Yoga  
Via Mezzavilla, 47  
15030 CONZANO (AL)**

**Cell. 331 933 9325**

- **SITO INTERNET:**

**<https://restorativeyoga.it>  
<https://www.restorativeyoga.online>**

- **INDIRIZZO EMAIL:**

**[info@restorativeyoga.it](mailto:info@restorativeyoga.it)**