COMO · DAL 7 NOVEMBRE

CORSO ANNUALE · ISTRUTTORE YOGA 200/250 ORE

Insegnare Yoga *inizia qui*

Sei weekend in presenza a Como, prove di insegnamento ogni giorno e un ritiro finale di tre giorni sui colli bolognesi.

6 weekend in presenza	**3 giorni** di ritiro con l'esame
Yoga Alliance e CSEN Italia	**Posti limitati** numero chiuso

Arvindaa Yoga · via Giulini, 14/B · 22100 Como

388 734 4803 · WhatsApp

yogaformazione.it

CALENDARIO 2026 · 2027

Sette appuntamenti

sei weekend
e un ritiro finale

7 — 8 novembre 2026	Allineamenti
28 — 29 novembre 2026	Anatomia funzionale
19 — 20 dicembre 2026	Allineamenti 2 · Struttura della lezione
16 — 17 gennaio 2027	Chakra e Ayurveda
20 — 21 febbraio 2027	Pranayama
13 — 14 marzo 2027	Yoga classico e tipi di Yoga
9 — 11 aprile 2027	**Ritiro finale ed esami** Meditazione e filosofia del Tantra · Castel D'Aiano (BO)

In via del tutto eccezionale le date potrebbero subire piccole modifiche per cause di forza maggiore.

COME SI SVOLGE

Una giornata di corso

Pratica	9 – 11
Teoria	11 – 13
Pausa pranzo	13 – 14
Teoria	14 – 16
Pratica e prove di insegnamento	16 – 18

La sede

Arvindaa Yoga

via Giulini, 14/B · 22100 Como

Ogni giornata si chiude con le prove di insegnamento: impari a guidare una classe fin dal primo weekend.

Il programma

- Allineamenti e Asana
- Pranayama, Bandha e Mudra
- Le origini dello Yoga
- Tantra
- Struttura della lezione
- Anatomia di base
- Chakra
- Ayurveda
- Fondamenti degli Yoga specifici

L'ESAME FINALE

Tre giorni di ritiro *nella natura*

Il percorso si chiude sui colli bolognesi: meditazione, filosofia del Tantra ed esame, insieme a studenti da tutta Italia.

9 – 11 aprile 2027

Cascina Yoga Planet · via Madonnina 25/27 · Castel D'Aiano (BO)

Il tuo percorso, un passo alla volta

LIVELLO 1 · QUESTO CORSO

250 ore

Primo anno, formazione base

LIVELLO 2

500 ore

Integrazione del secondo anno

MASTER

760 ore

Terzo anno, specializzazione

Chi completa l'intero percorso ha un trattamento agevolato. Già certificato altrove? Integri 300 ore per le 500 o 260 per le 760.

VERSIONI DEL CORSO

Tre versioni, un solo corso

Base

- Corso in presenza
- Tessera associativa annuale
- Supporto anche dopo il corso
- Manuale in PDF
- Diploma Yoga Alliance America

Guru

Tutto della Base, in più:

- Formazione online per ripassare materie e pratiche
- 20% di sconto su tutti i corsi, per sempre

Guru Plus CONSIGLIATA

Tutto della Guru, in più:

- Diploma CSEN incluso
- Rifrequenti tutte le lezioni gratis
- Esame online e cambio sede gratuiti
- Vitto e alloggio al ritiro
- Abbonamento annuale alle lezioni
- 30% di sconto, per sempre

Base e Guru: diploma CSEN a € 130 + spedizione. Per i diplomi è obbligatoria la frequenza di tutte le ore del corso.

Prenota il tuo posto

Posti limitati · caparra di € 450 con carta o bonifico · il saldo anche a rate con Klarna

388 734 4803 · WhatsApp

info@yogaformazione.it

yogaformazione.it