BOLOGNA · DAL 10 OTTOBRE

CORSO ANNUALE · INSEGNANTE YOGA 500 ORE

Diventa insegnante di *Yoga 500 ore*

Con il Modulo delle **300 ore**, successivo alle 200 ore di base, Yoga Planet propone un approccio basato su competenze esperienziali che mirano a **formare Insegnanti** in grado di gestire lezioni approfondite.

300 ore di formazione	**10 weekend** + ritiro di 3 giorni
Yoga Alliance + CSEN facoltativo	**Posti limitati** numero chiuso

Shotokan Club · Via Telemaco Signorini 16/D, Bologna

388 734 4803 · WhatsApp

yogaformazione.it

CALENDARIO 2026 · 2027 · BOLOGNA

Undici appuntamenti

10 weekend + ritiro di 3 giorni

10–11 ottobre 2026	Anatomia 2° modulo
24–25 ottobre 2026	Archetipi e Yoga
7–8 novembre 2026	Yoga adattato
28–29 novembre 2026	Asana apice e forza
19–20 dicembre 2026	Pranayama avanzato
9–10 gennaio 2027	Asana apice e inversioni
23–24 gennaio 2027	Chakra 2° modulo
27–28 febbraio 2027	Mente e meditazione
13–14 marzo 2027	Chakra 3° modulo
10–11 aprile 2027	Yoga a coppie, sequenza 2
14–16 maggio 2027	Meditazione e silenzio, ritiro con soggiorno in cascina

ORARI

Sabato e domenica **9–18**, pausa pranzo 13–14

Ogni giornata alterna pratica, teoria e prove di insegnamento.

SEDE

Shotokan Club

Via Telemaco Signorini 16/D, Bologna

Ritiro: Cascina Yoga Planet · via Madonnina 25/27, Castel d'Aiano (BO)

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

IL PROGRAMMA

Formarsi nell'essenza dello Yoga

01

Preparazione delle Asana apice

Preparare il corpo alle posizioni complesse

- Come preparare il corpo alle **Asana complesse**, in cui lavorano più parti del corpo

Hanumanasana · Natarajasana · Urdhva Dhanurasana · Dvi Pada Viparita Dandasana · Eka Pada Rajakapotasana · Kapotasana · Tittibhasana / Kurmasana

02

Preparazione delle Asana di forza

La forza di gravità è un'opinione

- La **preparazione anatomica** e il bilanciamento del peso
- **Assistenza** agli allievi e lavoro a coppie

Kakasana · Bakasana · Eka Pada Bakasana · Eka Pada Koundinyasana I e II · Dvi Pada Koundinyasana · Mayurasana · Eka Pada Galavasana · Makshikanagasana · Astavakrasana

03

Preparazione delle inversioni

Guardare il mondo da un'altra prospettiva

- **Sirsasana** e le sue varianti
- **Adho Mukha Vrksasana** e Pincha Mayurasana
- **Vrschikasana**

04

Mente e meditazione

Ripartire da zero

- Il funzionamento della **mente** secondo lo Yoga: Manas, Ahamkara, Buddhi, Citta
- I **Klesha** e le 8 membra di Patanjali
- **Mantra**, Trataka e tecniche di meditazione

05

Meditazione e silenzio

Vedere chiaro sotto la superficie

- **Tre giorni** di silenzio assoluto e meditazione

06

Pranayama, Bandha e Mudra · 2° modulo

L'esperienza genera la teoria

- **Pranayama**: tempi più lunghi di Puraka e Rechaka, Samavritti, Antara e Bahya Kumbhaka, Nadi Shodhana con ritenzioni, Kapalabhati, Visamavritti
- **Bandha**: studio dei tre Bandha
- **Mudra** delle mani, della testa e del corpo: Varada, Abhaya, Padma, Trataka, Kaki, Tadagi, Mahamudra

IL PROGRAMMA · SEGUE

Formarsi nell'essenza dello Yoga

07

Pranayama, Bandha e Mudra · 3° modulo

Stare nella pratica

- **Pranayama**: Bhastrika, Bhramari, introduzione ad Agni Sara
- **Bandha** in Pranayama e in Asana, Mahamudra con Bandha, i **Granthi**
- **Mudra**: Matangi, Shakti, Shanmukhi, Shambhavi, Nasikagra, Khechari, Shanti, Yoga Mudra
- I **5 Vayu**

08

Anatomia

Dal cervello al movimento

- Il **sistema nervoso**: dal cervello al movimento e il «sé sinaptico»
- Il **sistema linfatico**, difesa naturale dell'organismo
- La **colonna vertebrale** e il mal di schiena
- La **PNEI**: mente e corpo in relazione

09

Chakra dalla teoria alla pratica

Sempre più nel sottile

- Dal corpo all'**universo meditativo**
- I Chakra e la **psicologia**
- **Kosha**, simboli tantrici e Bija Mantra

10

Il ruolo dell'insegnante

Etica e relazione

- La **deontologia** dell'insegnante
- La **relazione** con l'allievo
- L'uso della **voce** e del corpo

11

Supporti e aggiustamenti

Sperimentazione del Sé

- **Varianti con supporti**: mattoncini, cinghie, corde, per semplificare, stabilizzare, intensificare
- **Aggiustamenti**: aiutare l'allievo ad attivare o rilassare i muscoli e a trovare l'equilibrio

12

Psicologia delle relazioni

La relazione d'aiuto

- La **relazione d'aiuto** e i meccanismi di difesa
- L'**attaccamento** e la ferita emotiva
- La **comunicazione non violenta**

13

Archetipi e Yoga

Il simbolo come ponte

- Gli **archetipi** secondo Jung e Hillman
- Le **Asana archetipiche** e lo Yoga simbolico
- Le Asana dei **4 elementi**

Trovi gli approfondimenti nelle **dispense del corso** che ricevi nei tuoi documenti.

A CHI È RIVOLTO

Il **Corso Insegnanti Yoga 500 ore** è rivolto a chi ha già completato il primo Modulo di **Base 200/250 ore come Istruttore** ma sente l'esigenza di competenze che lo qualifichino e lo completino da un punto di vista formativo e personale.

OBIETTIVI

Yoga Planet, con il **Corso Insegnanti Yoga 500 ore**, si prefigge l'obiettivo di consolidare strumenti che offrano una visione più ampia e completa della Disciplina nella sua Essenza di unione psico-spirituale, fisica ed energetica oltre alla capacità di sviluppare **lezioni per un gruppo di allievi avanzato**.

COSA IMPARERAI

Il Corso Insegnanti Yoga 500 ore renderà solide le tue nozioni di base, ampliandole e rafforzandole.

Il controllo personale e l'auto-correzione accresceranno la tua consapevolezza, fondamentale nell'approccio con l'allievo, non solo da un punto di vista fisico ma anche energetico e spirituale.

Il confronto con Insegnanti di Formazione dai differenti percorsi Yogici e personali, sarà ottima fonte di spunti evolutivi e accrescitivi.

Si sperimenterà la costruzione di varie sequenze Yogiche a tema attraverso vari tipi di struttura, perché si possa essere **in grado di guidare giornate intere di approfondimenti** attraverso una profonda competenza e introdurre la meditazione come pratica, prima personale e poi come guida per i propri allievi.

VERSIONI DEL CORSO

Due versioni, un solo corso

Base

€ 2.597

- Corso di formazione in presenza
- Manuale in Pdf
- Tessera associativa annuale
- Diploma Yoga Alliance America
- Possibilità di rifrequentare tutte le lezioni gratuitamente ogni volta che vorrai
- Supporto tecnico via mail, telefono o whatsapp anche dopo la fine del corso

Guru

€ 2.997

Tutto della Base, in più:

- Formazione online per ripassare tutte le materie e le pratiche di Yoga
- 30% di sconto su tutti i corsi per sempre

Diploma Yoga Alliance America incluso. Diploma Nazionale CSEN facoltativo a € 130 + € 15 di spedizione. Per i diplomi serve frequentare 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