BOLOGNA · DAL 5 DICEMBRE

MASTER ANNUALE · YOGA PER LA TERZA ETÀ

Diventa insegnante di *Yoga per la Terza Età*

Scoprirai quanto è facile e gratificante riuscire a portare lo Yoga dove ce n'è più bisogno. Sostegni, anatomia, psicologia sono gli ingredienti fondamentali per esplorare serenamente le momentanee limitazioni e raccogliere i frutti della pratica dello Yoga. Con questa formula in 4 weekend non consecutivi avrai la comodità di conciliare i tuoi impegni settimanali con lo studio di ciò che ti appassiona.

100 ore di formazione	**3 weekend** + giornata d'esame
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

Quattro appuntamenti

3 weekend + giornata d'esame

5–6 dicembre 2026	Allineamenti Terza Età
6–7 febbraio 2027	Uso dei supporti e struttura Terza Età
20–21 marzo 2027	Anatomia Terza Età
3 aprile 2027	Esami

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

Esame: il 3 aprile 2027, nell'ultima giornata del corso.

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

IL PROGRAMMA

Programma del corso

01

Una pratica sicura e sostenibile

- I **principi universali** delle Asana
- Una pratica **sicura, sostenibile, trasformativa**
- Pratiche **in piedi, seduti, sulla sedia, sdraiati, allettati**

02

Varianti e adattamenti

- **Varianti** delle principali Asana con supporti, muro e sedia
- **Struttura** della lezione e sequenza
- Il **Saluto al Sole** al muro e sulla sedia

03

Corpo e invecchiamento

- I sistemi **osteoarticolare, respiratorio, circolatorio, nervoso**
- **Organi di senso** ed equilibrio
- Il **sistema endocrino**

04

Pavimento pelvico e menopausa

- Il **pavimento pelvico**
- La donna in **menopausa**

05

Aspetti psicologici e sociali

- I cambiamenti **psicologici, sociali ed emotivi**
- Disagi, risorse, limitazioni, **stereotipi**, sessualità
- Il passaggio a una **nuova fase della vita**

06

Respiro, rilassamento e meditazione

- **Pranayama** adatti: respirazione completa, Ujjayi, Bhramari, Nadi Shodhana
- **Yoga Nidra**, Mantra e Mudra
- Esercizi per gli **occhi** e la concentrazione

07

Yoga dolce, malattia e disabilità

- Una pratica adattabile: **Yoga dolce**, traumatologia, malattia, disabilità

IL CORSO TI PREPARA A INSEGNARE

Fascia 50-60 anni

Anziani 60-75 anni e oltre

Yoga dolce per ogni età

Yoga e disabilità

Classi miste

Ogni giorno, prove di insegnamento: per crescere tecnicamente e sentirti a tuo agio davanti ai tuoi allievi.

Trovi gli approfondimenti nella dispensa del Master che ricevi nei tuoi documenti.

A CHI È RIVOLTO

Il Corso di **Yoga per la Terza Età**, è rivolto a tutti coloro che desiderano **insegnare Yoga agli anziani** o a persone con disabilità offrendo loro sostegno fisico, psicologico e spirituale.

L'accesso al Corso **non richiede requisiti particolari**.

Le Specializzazioni YogaPlanet **sono aperte a tutti** e non implicano la frequenza obbligatoria di altri Moduli.

Pertanto, **se non hai frequentato** le prime 200/250 ore ma sei interessato esclusivamente a questa Specializzazione, **è possibile frequentare** solo il **Corso di Formazione Yoga per la Terza Età.**

OBIETTIVI

Con questo Corso di **Formazione Yoga per Anziani,** YogaPlanet ti fornirà strumenti **perché Tu sia in grado di approcciarti ad allievi di terza età con competenze mirate e con sensibilità psicologica.**

L'età dei grandi cambiamenti fisici necessita di una pratica adeguata non più incentrata sulla forza muscolare e la resistenza ma più lenta e attenta alle problematiche dell'anziano e nel caso della donna, che assecondi i cambiamenti ormonali della menopausa.

COSA IMPARERAI

Con la Specializzazione **Yoga per la Terza Età** sperimenterai un approccio lento e graduale allo Yoga, avvalendoti anche dell'utilizzo di supporti, funzionale alla delicatezza strutturale, fisica ed emotiva, dell'anziano.

Imparerai a gestire le problematiche comuni alla Terza Età, i disturbi ad essa correlati, un approccio diverso al **Pranayama**, le asana da evitare perché non ci sia eccessivo sforzo muscolare, le varianti delle posizioni per proteggere le articolazioni.

Imparerai ad entrare in empatia con l'anziano per comprendere la sua componente emotiva e psicologica, ascoltandolo, consigliandolo, facendogli sentire la tua preziosa presenza in un momento particolare della vita in cui molto forte è il senso della solitudine.

La struttura e i contenuti del corso specifici per lo Yoga nella Terza Età, offrono all'insegnante di Yoga informazioni esaustive per adattare il proprio insegnamento e creare **esercizi di Yoga per anziani**:

- un lavoro specifico per quella fascia dell'età adulta in cui iniziano ad avvenire i primi importanti cambiamenti fisici ed ormonali (50-60 anni);
- un lavoro specifico per anziani (60-75 anni, 75 anni e oltre);
- una pratica di **Yoga dolce per anziani** e persone di qualsiasi età;
- una pratica di **Yoga disabili** adattabile a qualsiasi persona con disabilità post traumatiche o con malattie oncologiche;
- una classe mista, adattando la pratica alle esigenze del gruppo partecipante.

VERSIONI DEL CORSO

Due versioni, un solo corso

Base

€ 597

- Corso di formazione in presenza
- Manuale in Pdf
- Tessera associativa annuale
- Diploma Yoga Alliance America
- Supporto tecnico via mail, telefono o whatsapp anche dopo la fine del corso

Guru

€ 997

Tutto della Base, in più:

- Formazione online per ripassare tutte le materie e le pratiche di Yoga
- Possibilità di rifrequentare tutte le lezioni gratuitamente ogni volta che vorrai

Diploma Yoga Alliance America incluso. Diploma Nazionale CSEN facoltativo a € 145 (spedizione compresa). Per i diplomi serve frequentare tutte le ore del corso.

Prenota il tuo posto

Posti limitati · caparra di € 200 con carta o bonifico · il saldo anche a rate con Klarna

388 734 4803 · WhatsApp info@yogaformazione.it

yogaformazione.it