

# Formazione Insegnanti Ayur-Yoga Annuale Milano





**Ciao!**

In questa brochure troverai tutte le informazioni del nostro corso di formazione :

**INSEGNANTE  
AYUR- YOGA  
ANNUALE 100 ORE  
MILANO**

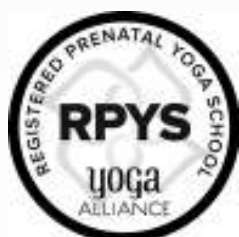
*Per qualsiasi domanda o informazione, puoi contattarci a:*

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

*oppure whatsapp al 328/8585959*

*oppure chiamaci al 349/8916857*

**[www.yogaformazione.it](http://www.yogaformazione.it)**







# *Indice*

Date e indirizzo.....	Pag. 4
Costi.....	Pag. 5
Modalità di iscrizione.....	Pag. 8
Informazioni Importanti...	Pag. 9
Orari.....	Pag. 10
Programma.....	Pag. 11
Descrizione.....	Pag. 13
Certificazioni .....	Pag. 17
Domande Frequenti.....	Pag. 19



# ***Date e Indirizzo***

**PALESTRA 0-110**

**Via Ampère 59**

**MILANO**

**18 e 19/01/20 Storia – Filosofia Ayurveda (Chiara)**

**22 e 23/02/20 Asana e Meditazione per i 3 umori, diagnosi secondo ayurveda, tecniche detox e purificazione (Chiara)**

**14 e 15/03/20 Anatomia Energetica, 7 Chakra e i elementi (Emanuela Santoro)**

**9 e 10/05/20 Anatomia (Barbara Allemand)**

**16 e 17/05/20 ESAMI via la Pira 103/a Castel Maggiore (BO)**



# *Costi*

## **COSTO DEL CORSO**

**€ 897,00 (iva compresa)**

-Sconto nel caso ci si iscriva in coppia € 50,00

-Sconto nel caso di pagamento in un'unica soluzione € 50,00

Caparra di 350,00 €

1° rata di 250,00 € entro il primo incontro

2° rata di 150,00 € entro il terzo incontro

3° rata di 147,00 € entro il quarto incontro

L'eventuale sconto è detraibile dalla prima rata

A hand is shown pouring a yellow liquid, likely oil, from a small glass bottle into a white mortar. A grey pestle is resting inside the mortar. The background is a blurred wooden surface.

## ***La quota comprende:***

**Corso di formazione**

**Dispense in Pdf**

**Tessera associativa annuale CSEN / ASI**

**Riconoscimento 100 ore Yoga Alliance**

**(Certificazione YACEP Continuing Education Provider)**

**Diploma e tesserino tecnico ASI solo su richiesta (145€ aggiuntivi al prezzo)**

N.B per il rilascio del Diploma, nel caso ci fossero delle assenze, dovranno essere tassativamente recuperate.

Supporto tecnico via mail, telefono o whatsapp anche dopo la fine del corso.

***Tutti i nostri corsi possono essere suddivisi in varie sessioni distribuite in corsi diversi a seconda delle esigenze personali.***

Inoltre è possibile frequentare nuovamente dei moduli in qualsiasi momento successivo al termine del corso di formazione, nel caso un argomento non fosse ben chiaro, o anche per il semplice piacere di assistere nuovamente ad una lezione senza nessun costo aggiuntivo.

Per Prenotarti è consigliabile versare la caparra entro 1 mese dall'inizio del corso, per prenotarti il posto. Se non riesci, contattaci per sapere se ci sono ancora posti disponibili.





# ***Modalità di iscrizione***

Di seguito tutti i dati bancari per effettuare i tuoi pagamenti.

Banca popolare dell' Emilia Romagna  
agenzia Castel Maggiore

Iban: IT 78 B 05387 3674 000 000 240 6003

Intestato a: PIANETA YOGA SSD

**IMPORTANTE:**

1) Indicare il tipo di corso, la città dove si svolge e le date di inizio e fine, nell'oggetto del bonifico.

2) Inviare via mail una copia del bonifico effettuato.

3) Di seguito invece il link per compilare il modulo on line per l'iscrizione al corso, da compilare dopo aver inviato la mail con la copia del bonifico:

<https://www.yogaformazione.it/iscrizione-corso-yoga/>





## ***Importante!***

1) Al momento della ricezione del bonifico vi invieremo dei moduli per la richiesta di tesseramento, che dovranno essere compilati e re-inviati in modo che la procedura di affiliazione alla nostra Società Sportiva vada a buon fine.

La compilazione di questi moduli è indispensabile per la frequentazione del corso

2) Entro l' inizio del corso è richiesto il certificato medico.

3) La caparra **NON E' RIMBORSABILE**, ma potrà essere utilizzata in seguito (nel caso fossi impossibilitato a partecipare) per qualsiasi altro corso.

4) Tutti i pagamenti andranno effettuati **ESCLUSIVAMENTE** tramite bonifico.

A person is seen from behind, standing in a swimming pool. Their arms are raised, and their hands are positioned to form a heart shape above their head. The background shows a lush, green forest and a body of water.

# ***Com'è organizzata la giornata***

**SABATO E DOMENICA DALLE 9.00 ALLE 18.00**

**Ore 9.00 - 11.00 PRATICA**

**Ore 11.00 - 13.00 TEORIA**

**Ore 13.00 - 14.00 PAUSA PRANZO**

**Ore 14.00 - 16.00 TEORIA**

**Ore 16.00 - 18.00 PRATICA E PROVE DI  
INSEGNAMENTO**



# ***Programma***

Fondamenti di Ayurveda e Yoga, storia, origini, filosofia.

Strumenti di analisi secondo Ayurveda, Yoga e modalità di associazione (o intervento).

Anatomia Energetica e Occidentale

Chakra, Yoga e i 5 elementi  
"Panchamahabhuta" in corelazione con gli umori biologici (Dosha)

Meditazione, asana, tecniche di respirazione, nell' Ayur-Yoga

Conoscenza e utilizzo di tecniche vibrazionali per mettere in relazione Suoni, Mantra, Chakra e Dosha.

Come costruire una sequenza di gruppo o individuale con scheda tecnica

Tecniche di Pulizie degli organi di senso, stili di vita e alimentazione consapevole

Vari tipi di Yoga e come Trarne il miglior risultato possibile mettendoli in relazione

Informativa Sulla Gestione Fiscale





## ***Descrizione del Corso***

Questo master di approfondimento nasce come un Percorso di YogaTerapia che vuole dare la possibilità di metter insieme gli aspetti principali della Medicina Ayurvedica con gli aspetti Terapeutici dello Yoga, offrendo i contenuti di unione pratici e teorici che vi permetteranno di offrire e di arricchire le vostre lezioni in modo sempre più dettagliato e ad un fine Terapeutico per un lavoro davvero completo.

Lo scopo di coniugare l’Ayurveda allo Yoga, permette di dare elementi fondamentali e importanti in un lavoro mirato a dare ottimi risultati sul singolo individuo,

in qualità del fatto che ogni Individuo è un Individuo a sé, di fatti L'Ayurveda, lo Yoga e il Tantra sono le antiche discipline della vita praticate in India da secoli. Esse sono menzionate nelle scritture sacre dei Veda e delle Upanishad.

Lo Yoga è la Scienza dell'Unione col Divino, con la Verità, il Tantra è il Metodo più diretto per controllare l'energia che crea l'unione finale con la Verità mentre l'Ayurveda è la scienza della Vita, Medicina di Prevenzione e di conoscenza per un buon mantenimento di Corpo, Mente e Spirito.

Lo scopo di ognuna di queste pratiche è di aiutare l'individuo a raggiungere la longevità, il ringiovanimento e l'autorealizzazione.

Nell'evoluzione spirituale di un Uomo, l'Ayurveda è la Base, lo Yoga il corpo e il Tantra la Testa e nessuna di queste pratiche è indipendente.

La salute di Corpo, Mente, Coscienza dipende dalla Conoscenza e dalla pratica di queste tre discipline nella vita di tutti i giorni.

È dunque necessario comprendere l'Ayurveda al fine di sperimentare le pratiche dello Yoga e del Tantra.

In questo Master ci soffermeremo principalmente sui Chakra, Asana, respirazione, alimentazione e cura degli organi di senso imparando a riconoscere la Costituzione Individuale e fornendo così un tracciato personalizzato o di piccoli gruppi con schede operative che vi verranno rilasciate durante il corso e che vi permetteranno di avere a disposizione tutti gli strumenti attuabili per riconoscere il Dosha e apportare un lavoro sinergico attraverso lo Yoga con le Asana, andando a conoscere i "Panchamahabhuta" i 5 grandi elementi" e le relative aree del corpo energetico Chakra, che diventeranno i punti di unione tra queste 3 discipline.

Il corso è rivolto a tutti coloro che sentono l'importanza di offrire un servizio che abbia il fine di unire e dare sostegno al proprio lavoro, arricchendo il proprio campo di azione con dei contenuti non solo teorici ma soprattutto pratici, che all'utente finale porterà nuova Conoscenza per un Buon mantenimento di prevenzione del proprio Corpo-Mente-Spirito favorendo un processo di autoguarigione in un lavoro quotidiano mirato .

“lo Yoga è la Piu antica indagine che l'Uomo abbia mai svolto sul corpo e la mente “ - di C.G.Jung

“tutto lo Yoga , per sua natura, rappresenta la rinascita in una nuova consapevolezza da una vita abitudinaria, intellettuale, materialista verso una conoscenza più alta e un'esperienza divina" – di Sri Aurobindo





# ***Certificazione***

Alla fine di ogni corso dopo aver superato un esame finale pratico e teorico sarà rilasciato il Diploma Nazionale ASI "Ginnastica" ed il relativo tesserino tecnico.

Per il riconoscimento internazionale sarà rilasciata la certificazione YACEP (Continuing Education Provider) di Yoga Alliance America, il maggiore ente riconosciuto a livello mondiale.

Esistono molti tipi di certificazioni rilasciate dalle scuole, alcune di queste non hanno alcun valore in Italia, si consiglia a chi vuole scegliere una scuola di informarsi presso un qualsiasi ente sportivo, o presso un avvocato sul tipo di diploma rilasciato.

Abbiamo scelto questi tipi di diploma perché a livello legale sono fra quelli riconosciuti in Italia dagli enti pubblici e per presentarsi presso strutture private e all'estero.

Nel caso in cui uno voglia fare un corso solo per esperienza personale, potrà non sostenere l'esame finale e gli verrà rilasciato solo un attestato di partecipazione .



Per maggiori informazioni visita "[QUESTA PAGINA](#)"

# DOMANDE FREQUENTI

## ***AL TERMINE DEL CORSO COSA SARÒ IN GRADO DI FARE?***

Sarai in grado di creare una lezione di Yoga come percorso di Yoga Terapia, mettendo insieme gli aspetti principali della Medicina Ayurvedica con gli aspetti Terapeutici dello Yoga, per i dettagli vedi il programma del corso.

Nel caso in cui uno voglia fare un corso solo per esperienza personale, potrà non sostenere l'esame finale e gli verrà rilasciato solo un attestato di partecipazione .

## ***CHE STILE INSEGNATE?***

[Leggi questo articolo](#)

## ***IL CORSO È APERTO A TUTTI ?***

Si non ci sono dei requisiti particolari ne di età ne di anni di pratica. Il corso è aperto a tutti, sia a chi vuole insegnare che per chi vuol fare il corso per interesse puramente personale.

## ***POSSO PAGARE A RATE ?***

Si, contattaci per chiarimenti.

## **QUALI REQUISITI FISICI DEVO AVERE ?**

Devi presentare un certificato medico.

## **POSSO INSERIRMI IN UN CORSO GIÀ INIZIATO ?**

Certo :-) Recupererai i weekend o le giornate perse, nei corsi successivi o in un'altra città.

## **POSSO FREQUENTARE SOLO UNA PARTE DEL CORSO E POI RECUPERARE ?**

Certo:-) I corsi possono essere frequentati in piena libertà. Se ad esempio in alcune date di un corso non potrai essere presente, potrai decidere senza problemi di recuperare le date perse, in un'altra città, o nell'anno successivo.

Il diploma ti sarà consegnato al completamento delle ore.

**Per qualsiasi altra informazione o chiarimento  
non esitare a contattarci:**

**info@yogaformazione.it  
oppure whatsapp al 328/8585959  
oppure chiamaci al 349/8916857**