

Formazione Insegnanti Yoga Terza Età Annuale Milano





Ciao!

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

**INSEGNANTE
YOGA TERZA ETÀ
ANNUALE 100 ORE
MILANO**

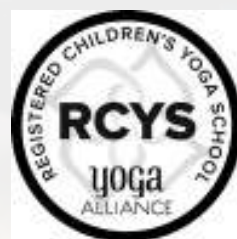
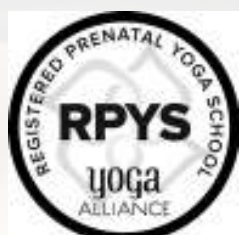
Per qualsiasi domanda o informazione, puoi contattarci a:

info@yogaformazione.it

oppure whatsapp al 328/8585959

oppure chiamaci al 349/8916857

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. 16
Domande Frequenti.....	Pag. 18



Date e Indirizzo

TEATRIBU'
via Agordat 32
MILANO

18 e 19/01/20 Anatomia (Barbara Allemand) - SALA 2

25 e 26/01/20 Psicologia della terza età (Diletta Muzzarelli) - SALA 2

22 e 23/02/20 Allineamenti (Barbara Allemand) - SALA 3

28 e 29/03/20 Uso dei sostegni, supporti e struttura della lezione (Beatrice Bernardi) - SALA 3

2 e 03/05/20 ESAMI - CENTRO CULTURALE SAVITRI
Via Melozzo da Forlì 20 BOLOGNA



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



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

I principi universali delle Asana.

Proporre una pratica sicura, sostenibile, trasformativa

Varianti e adattamenti delle principali Asana

Pratiche in piedi, seduti, sdraiati, allettati

Struttura della lezione e sequenza

I sistemi Osteoarticolare, respiratorio, circolatorio, nervoso e l' invecchiamento

Il pavimento pelvico e la donna in menopausa

I cambiamenti psicologici, sociali ed emotivi durante l' invecchiamento

Disagi, risorse, limitazioni, stereotipi, sessualità: il passaggio a una nuova fase della vita

Una pratica adattabile a diverse esigenze ed età (Yoga dolce, Yoga e traumatologia, Yoga e malattia, Yoga e disabilità)



Descrizione del Corso

Si può invecchiare bene?

Il modo di affrontare l'essere diventati anziani può essere positivo o negativo: alcuni si deprimono o si chiudono in se stessi, altri restano attivi e conducono una vita autonoma e soddisfacente. In realtà si può imparare a invecchiare, poiché è soprattutto il nostro spirito che determina la condizione di questo invecchiamento.

Probabilmente nella vita ogni perdita è compensata da una acquisizione: se non si può più contare sulla velocità e la resistenza, si può però godere della sosta, cogliendo ogni sfumatura lungo il percorso.

La bellezza esteriore, se era ricercata, senz'altro perde di importanza ed è più facile lasciare emergere la bellezza interiore di ciascuno.

Così lo yoga, con la sua gradualità, la lentezza accorta, la pazienza dell'attesa, il rispetto del proprio limite, l'ascolto consapevole e profondo, sembra fatto apposta per la vita anziana.

Lo yoga nella terza età può migliorare

- Le capacità cognitive:
- La postura e il movimento:
- L'aspetto relazionale e la voglia di vivere

Tra i disturbi maggiormente percepiti dagli anziani che lo yoga può aiutare si possono annoverare: l'insonnia, i disturbi circolatori, l'artrosi, l'osteoporosi, il funzionamento intestinale e le altre funzioni fisiologiche, l'equilibrio, il dolore cronico, la memoria, l'ansia.

La struttura e i contenuti del corso, pur essendo specifici per lo yoga nella terza età, offrono all'insegnante di yoga informazioni esaustive per adattare il proprio insegnamento e creare:

- un lavoro specifico per quella fascia dell'età adulta in cui iniziano ad avvenire i primi importanti cambiamenti fisici e ormonali (50-60 anni).

- un lavoro specifico per anziani (60-75 anni, 75 anni e oltre).

- una pratica di yoga dolce per persone di qualsiasi età.

- una pratica adattabile a persone di qualsiasi età con disabilità, post traumatiche, con malattie oncologiche.

- una classe mista adattando la pratica alle esigenze del gruppo partecipante.



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 guidare una lezione di Yoga per la terza età, ma anche lezioni personalizzate anche come riabilitazione dopo incidenti o malattie, 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**