

Corso Annuale
Istruttore Yoga 200/250 ore
Insegnante Yoga 500 ore
Insegnante Yoga Esperto 760 ore

Rimini



Ciao!

In questa brochure troverai tutte le informazioni sui
nostri corsi annuali per

Istruttori/Insegnanti di Yoga.

Per qualsiasi informazione o chiarimento,
non esitare a contattarci al:

349/8916857 anche whatsapp

oppure scrivici a:

info@yogaformazione.it

**Puoi scegliere di fare un solo modulo ad esempio solo
il primo anno (200 ore)**

e decidere in un secondo momento se continuare il
secondo e terzo anno (500 ore), e successivamente il
quarto anno (760 ore).

Se si e' già conseguito il 200 ore, anche in un'altra
scuola, si possono frequentare le 300 successive;

Se si è già conseguito il Diploma 500 ore anche presso
un'altra scuola si possono frequentare le 260 ore
successive.

Se si decide di frequentare l'intero percorso con la
Nostra Scuola, si ha diritto ad un trattamento
economico personalizzato.

Indice

Date 200/250 ore.....	4
Indirizzo e Orari 200/250 ore.....	5
Costi 200/250 ore.....	6
Modalità d'iscrizione.....	10
Informazioni Importanti.....	11
Date 500 ore.....	12
Indirizzo e Orari 500 ore.....	13
Costi 500 ore.....	14
Date 760 ore.....	16
Indirizzo e Orari 760 ore.....	17
Costi 760 ore.....	18
Descrizione.....	20
Programma 200 ore.....	22
Programma 300 ore.....	32
Programma 760 ore.....	39
Certificazione.....	43

www.yogaformazione.it



Date 200 /250 ore

14 e 15/12/19 ANATOMIA (Manuela Tregnago)

18 e 19/01/20 ALLINEAMENTI (Lucia Lugatti)

**1 e 02/02/20 PRANAYAMA, BANDHA E MUDRA
Fond. Yoga Gravidanza** (Lucia Lugatti)

**15 e 16/02/20 UMANOLOGIA YOGICA, 10
CORPI E MANTRA** (Graziella Della Villa)

**29/02 e 01/03/20 YOGA CLASSICO E TIPI DI
YOGA** (Maria Basilici)

**7 e 08/03/20 TANTRA, STRUTTURA e
GESTIONE FISCALE** (Alessandro Esposito)

18 e 19/04/20 CHAKRA E AYURVEDA
(Lucia Lugatti)

**16 e 17/05/20 ANATOMIA FUNZIONALE –
Fond. Yoga Bimbi** (Manuela Tregnago)

23 e 24/05/20 ESAMI BOLOGNA via Baruzzi 1/2
(Igor Cerfolli)

Indirizzo

STUDIO SHINE'

via Daniele Felici, 36
Santarcangelo di Romagna (RN)

Orari

Dalle 9,00 alle 11,00 → PRATICA
Dalle 11,00 alle 13,00 → TEORIA

PAUSA PRANZO

Dalle 14,00 alle 16,00 → TEORIA
Dalle 16,00 alle 18,00 → PRATICA + PROVE
DI INSEGNAMENTO

Costi 200/250 ore - ISTRUTTORE

Modulo strutturato in 9 weekend nel corso di una annualità.

Con questo primo modulo potrai già insegnare.

Modulo 200 ore: € 1.597,00 (iva compresa)

-Sconto nel caso ci si iscriva in coppia € 100,00

-Sconto nel caso di pagamento in un'unica soluzione € 100,00

In caso di Pagamento rateale:

- Caparra di 450,00 €
- 1° rata di 450,00 € entro il primo incontro
- 2° rata di 400,00 € entro il terzo incontro
- 3° rata di 297,00 € entro il quinto incontro

L' eventuale sconto è detraibile dalla prima rata.

Per prenotarti è consigliabile versare la caparra entro 1 mese dall'inizio del corso, per assicurarti il posto.

Se non riesci, contattaci per sapere se ci sono ancora posti disponibili.

Se desideri ottenere la **certificazione di 250 ore**, puoi scegliere se:

- svolgere 50 ore di Tirocinio formativo autocertificato
- frequentare **6 giorni del secondo anno**, ad un prezzo aggiuntivo di € 500,00
- integrare le 50 ore con i nostri master:
 - Yin Yoga
 - Ayur-Yoga
 - Yoga terza età
 - Yoga Posturale

Per maggiori informazioni sui tipi di Certificazioni non esitare a contattarci!

Tutti i nostri corsi possono essere suddivisi in varie sessioni distribuite in corsi diversi a seconda delle esigenze personali oppure possono essere svolti in forma mista, una parte nei residenziali estivi ed una parte i durante i corsi a weekend.

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 con un determinato insegnante, senza nessun costo aggiuntivo

LA QUOTA COMPRENDE:

- Corso di formazione
- Dispense in Pdf
- Tessera associativa annuale
- Diploma Yoga Alliance 200 RYT
- Supporto tecnico via mail, telefono o whatsapp anche dopo la fine del corso.

DIPLOMI SPORTIVI RILASCIATI:

- Diploma e tesserino tecnico CSEN (250 ore)
solo su richiesta (155,00 € aggiuntivi al prezzo)
- Diploma e tesserino tecnico ASI o ENDAS (200 ore) solo su richiesta (145,00 € aggiuntivi al prezzo)

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

Modalità di Iscrizione

Di seguito troverai 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/>

Informazioni Importanti

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) Per l' emissione dei Diplomi Aggiuntivi, sono necessarie la copia della carta di identità e della tessera sanitaria.

5) I pagamenti dei vari corsi andranno effettuati **ESCLUSIVAMENTE** tramite bonifico.

Date 500 ore – Insegnante

23 e 24/11/19 ANATOMIA 2° modulo
(Manuela Tregnago)

30/11 e 01/12/19 PRANAYAMA 2° modulo
(Anna Paparella)

14 e 15/12/19 ASANA APICE E INVERSIONI
(Miriam Galli)

21 e 22/12/19 PRANAYAMA 3° modulo
(Anna Paparella)

11 e 12/01/20 MENTE E MEDITAZIONE
(Igor Cerfolli)

25 e 26/01/20 ASANA APICE E FORZA
(Miriam Galli)

15 e 16/02/20 CHAKRA 2° modulo
(Lucia Lugatti)

22 e 23/02/20 YOGA DISABILI E A COPPIE
(Stefania Buldrini)

28 e 29/03/20 MEDITAZIONE E SILENZIO
(Igor Cerfolli)

18 e 19/04/20 PSICOLOGIA DELLE RELAZIONI
(Irene Leo)

16 e 17/05/20 CHAKRA 3° modulo
(Lucia Lugatti)

30 e 31/05/20 ANATOMIA 3° modulo
(Manuela Tregnago)

6 e 7/06/20 USO SUPPORTI e AGGIUSTAMENTI
(Stefania Buldrini)

Si può decidere di frequentare in una annualità il secondo modulo di 9 weekend e nell' anno successivo i restanti 4 weekend per un totale di 300 ore.

Indirizzo

SPAZIO DANZA – Sala B -
via Baruzzi 1 / 2
Bologna

Orari

Sabato e Domenica
dalle 9,00 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 18,00

Costi 500 ore – INSEGNANTE

Modulo successivo al conseguimento del Diploma Istruttore, della durata di 300 ore che può essere strutturato in due o più annualità.

Se si sceglie di suddividere le 300 ore in 2 o più anni, il costo è:

€ 2.494,00 (iva compresa)

Nel caso invece si scegliesse di effettuare le 300 ore in un'unica annualità,

il prezzo scontato è di: € 2.294,00 (iva compresa)

- Caparra di 450,00 €
- 1° rata di 450,00 € entro il primo incontro
- 2° rata di 400,00 € entro il terzo incontro
- 3° rata di 300,00 € entro il quinto incontro
- 4° rata di 250,00 € entro il settimo incontro
- 5° rata di 250,00 € entro il nono incontro
- 6° rata di 200,00 € entro l'undicesimo incontro
- 7° rata di 194,00 € entro il dodicesimo incontro

L' eventuale sconto è detraibile dalla prima rata

LA QUOTA COMPRENDE:

- Corso di formazione
- Dispense in Pdf
- Tessera associativa annuale
- Diploma Yoga Alliance 500 RYT
- Supporto tecnico via mail, telefono o whatsapp anche dopo la fine del corso.

DIPLOMI SPORTIVI RILASCIATI:

Diploma e tesserino tecnico
CSEN o ASI o ENDAS (500 ore)
solo su richiesta (155 € aggiuntivi al prezzo)

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

Date 760 ore – Insegnante Esperto

**18 e 19/01/20 SATSANG E
DESTRUTTURAZIONE**
(Igor Cerfolli)

22 e 23/02/20 YOGA TERAPEUTICO
(Manuela Tregnago)

28 e 29/03/20 PERSONAL YOGA
(Manuela Tregnago)

16 e 17/05/20 YOGA & KRYA PULIZIA
(Anna Paparella)

**30 e 31/05/20 PSICOLOGIA OCCIDENTALE E
ORIENTALE, IL "LINGUAGGIO"
DELL'INCONSCIO**
(Diletta Muzzarelli)

Dal 9 al 15 Aprile 2020 RITIRO
presso via Porrettana Sud,86 Marzabotto (BO)
(Igor Cerfolli)

Indirizzo

CENTRO CULTURALE SAVITRI

Via Melozzo da Forlì 40
Bologna

Orari

Sabato e Domenica
dalle 9,00 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 18,00



Costi 760 ore – INSEGNANTE ESPERTO

Modulo successivo al conseguimento del Diploma
Insegnante 500 ore, strutturato in 5 weekend ed un
ritiro di 7 giorni immersi nelle colline di Marzabotto
(BO)

Costo del Corso: **€ 1800,00** (iva compresa)

-Sconto nel caso ci si iscriva in coppia € 100,00

-Sconto nel caso di pagamento in un'unica soluzione €
100,00

In caso di Pagamento rateale:

- Caparra di 500,00 €
- 1° rata di 450,00 € entro il primo incontro
- 2° rata di 450,00 € entro il terzo incontro
- 3° rata di 300,00 € entro il quinto incontro

L'eventuale sconto è detraibile dalla prima rata

LA QUOTA COMPRENDE:

- Tessera associativa annuale
- Certificazione "YACEP" Yoga Alliance
- Supporto tecnico via mail, telefono o whatsapp anche dopo la fine del corso.

DIPLOMA SPORTIVO RILASCIATO:

Diploma e tesserino tecnico CSEN (760 ore)
solo su richiesta (155 € aggiuntivi al prezzo)

Diploma Riconosciuto a Norma UNI N° 11661

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

Descrizione del Corso

Un Equilibrio fra la parte filosofica e la parte prettamente pratica, in questo modo la tua pratica personale sarà arricchita da preziosi consigli su come evidenziare gli errori più comuni nell'esecuzione delle asana, e quindi poter insegnare efficacemente.

Imparerai inoltre ad auto-correggerti durante le lezioni con semplici accorgimenti di controllo personale, in modo che la tua crescita sia continua ed esponenziale.

Allo stesso tempo sarai in grado di esplorare la parte più spirituale dello yoga, in questo modo la tua competenza di fronte agli allievi non rimarrà solo sul lato fisico!

Questa formula a week-end è perfetta per chi per ragioni di lavoro non ha modo di organizzarsi durante l'estate.

Questo corso darà modo all'allievo di confrontarsi con vari insegnanti con percorsi personali molto diversi fra loro, questa varietà sarà fonte di spunti per tutti gli allievi.

Verranno insegnate le basi per costruire una sequenza

a tema secondo le principali asana già dal primo anno, conoscerete vari tipi di meditazione e come questa influisce sulla percezione della vostra vita quotidiana, ogni insegnante sarà lieto di condividere se stesso rispondendo ad ogni vostro dubbio.

Il diploma consegnato sarà un Diploma Nazionale Csen o Asi o Endas e YogaAlliance America .

Ogni giorno praticheremo Yoga insieme, lezioni guidate normalmente 4 ore fra Meditazione Pranayama, Asana, e prove di insegnamento dove l'allievo si confronterà con vari insegnanti che mostreranno approcci diversi allo yoga.

Ogni giorno ci saranno prove di insegnamento, per *far sì che la classica paura della prima volta in cui un insegnante si trova ad insegnare venga spazzata via prima della fine del corso .*

Programma 200/250 ore

Con queste prime 200 ore conseguirai la qualifica di "Istruttore Yoga".

Lo Yoga, come sappiamo, è una "materia" Complessa e Completa quanto la Vita, quindi proveremo ad estrapolare i concetti base di una Disciplina Millenaria che avrebbe bisogno davvero di un tempo infinito per conoscerne tutte le sfaccettature.

Quello che la nostra Scuola si prefigge è di offrirti le basi su un ampio ventaglio di materie correlate all'insegnamento dello Yoga, per fare in modo che tu possa avere diversi spunti per lavorare nelle tue Lezioni, passando da un approccio puramente fisico ed anatomico sfumando nel campo energetico, filosofico e spirituale.

ALLINEAMENTI

Dalla teoria alla pratica.

Le Asana che abbiamo deciso di studiare durante questo corso sono quelle principali, sul Manuale ne troverai anche altre, ma sicuramente non sarà un'elenco esaustivo di tutte quelle conosciute.

Attraverso la pratica di Asana, l' allievo sarà sollecitato all' osservazione di più punti di vista: movimento, stabilità, percezione.

Le aree tematiche e le domande-guida di questo primo anno saranno:

- famiglie di Asana
- allineamenti, correzioni e varianti
- benefici fisici e psicologici e controindicazioni
- le qualità di un Asana: Anatomiche ed Energetiche

Asana studiate in dettaglio:

- Tadasana
- Adho mukha Svanasana
- Marjariasana
- Virabhadrasana I
- Virabhadrasana II
- Trikonasana
- Pasvakonasana
- Vrsasana
- Ardha Chandrasana
- Bhujangasana
- Dhanurasana
- Salabasana
- Setu Bandha Sarvangasana
- Urdhva Mukha Svanasana

- Halasana
- Salamba Sarvangasana
- Chaturanga Dandasana / Ardha Chaturanga
- Dandasana
- Navasana
- Janu Sirsasana
- Pascimottanasana
- Upavista Konasana
- Uttanasana
- Parivritta Parsvakonasana
- Parivritta Trikonasana
- Ardha Matsyendrasana

PRANAYAMA, BANDHA E MUDRA 1° MODULO

Prima di agire, non pensare, Respira.

Un inspiro per nascere, un espiro per morire.

Un' azione semplice dagli effetti articolati. Spesso l' atto della respirazione fa da sottofondo alle nostre giornate, quasi fosse un brusio del quale solo ogni tanto ci accorgiamo.

Si vuole gettare la basi della respirazione yogica, con rudimenti di Bandha e Mudra, per affinare la comunicazione Mente-Corpo-Respiro.

PRANAYAMA

- Introduzione (cos'è il prana e il pranayama);
puraka e rechaka
- Propedeutica al pranayama: propriocezione dei
movimenti respiratori nei diversi "distretti"
corporei
- Respirazione yogica completa
- Ujjayi
- Samavritti
- Viloma
- Surya e Chandra Bedhana
- Nadi sodhana preparatorio (senza ritenzioni)
- Pre-ritenzioni: Antara Kumbhaka, Bahya
Kumbhaka (max 4/5 secondi)
- Swana pranayama (in preparazione a Kapalabhati
e iniziare a far percepire i movimenti semplici che
l'addome può compiere)

BANDHA

Introduzione: Mula Bandha, Uddiyana Bandha,
Jalandara Bandha

MUDRA delle mani

- Nasagra mudra (base per nadi sodhana)
- Jnana Mudra
- Anjali Mudra

- Dhyana Mudra
- Uttarabodhimudra

MUDRA del corpo

- Viparita karani
- Pashini mudra

COS'E' LO YOGA, ORIGINI, LE 8 MEMBRA E TIPI DI YOGA

Un viaggio, molte strade.

Un viaggio introduttivo alle origini dello yoga e alle molteplici diramazioni che ha percorso, potendosi così adattare alle diverse evoluzioni umane.

Mantenere un punto di vista allargato per vedere che si è tutti parte del cerchio. Tanti occhi osservatori, un oggetto osservato.

TANTRA

Lo studio filosofico del Tantrismo nelle sue origini.

Non è la forma, è il come.

Sareste in grado di vestire i panni di chiunque?

Fino a che punto, davvero, pensate di essere liberi nel momento in cui dite NO?

Eppure, si pensa che dire NO derivi da una scelta.

Inconsapevoli delle strutture che condizionano le

azioni e portano a identificarsi in una "forma"
dimenticandosi del "come".
Sareste in grado di smettere di cercare e volere?

Eppure la caratteristica del ricercatore è il
"nontrovare",
se si rendesse conto di avere già tutto e quindi
niente da cercare, cosa accadrebbe alla sua mente?

STRUTTURA DELLA LEZIONE

Quando una struttura è utile per avere una direzione
"E di tutti questi Asana cosa me ne faccio?"

In un primo momento di studio avere una struttura
sulla quale organizzare una lezione equilibrata è utile
per avere una piccola guida-supporto e non sentirsi
smarriti.

Dunque, si vedrà una proposta di costruzione del
riscaldamento in funzione degli obiettivi, dove poter
inserire Pranayama e tecniche di meditazione, come
sfruttare le diverse tipologie di Asana che verranno
sviscerate nel week-end riguardante gli allineamenti.
Come creare una Sequenza su un aspetto Anatomico,
Energetico o Psicologico.

ORGANIZZAZIONE DI CORSI, LUOGO E GESTIONE FISCALE

Cosa è utile sapere per dare vita alla propria passione.

Nel turbine delle informazioni relative alla gestione logistico-burocratica si cercherà di fare quanto più chiarezza possibile per concretizzare la nostra passione.

È infatti utile saper organizzare anche un luogo, che ci possa rappresentare, entro il quale sviluppare percorsi o eventi che vogliamo proporre.

Risponderemo a queste importanti domande:

- Dove insegno?
- Come allestisco?
- Prezzi e orari?
- Che formula legale utilizzo?
- Come farsi conoscere?

ANATOMIA DI BASE

La dinamica della respirazione ed il sistema muscoloscheletrico:

le basi anatomiche per affrontare Pranayama ed Asana.

La funzione delle ghiandole Endocrine.

Se sei interessato ad approfondire l' argomento, organizziamo anche corsi di [Ginnastica Yoga Posturale intensivi](#) ed [annuali](#)

CHAKRA :

L'orizzonte Chakra.. visione generale della filosofia dei Chakra

Cosa sono I Chakra, come agiscono sul corpo e sulla mente, Tema centrale di ogni Chakra.

Quali aree fisiche e psico-emotive vengono influenzate

Il colore, l' elemento, il pianeta, la ghiandola, il senso ad esso correlati

Emozione di base che blocca il Chakra

Disturbi fisici e psicologici ad esso associati

Accenni di posizioni relative ad ogni singolo Chakra

AYURVEDA – La scienza della Vita

Ayurveda significa letteralmente "conoscenza della vita" (ayus=vita; veda=conoscenza)

ed è esattamente di questo che si tratta perchè è un vastissimo insieme di conoscenze, tramandate nei millenni, utili per ristabilire, mantenere e migliorare le condizioni di benessere del complesso "uomo".

In questo modulo ti verranno date le basi di questa Scienza vastissima, le definizioni dei tre Dosha e come

essi influenzano L' Uomo e tutta la Natura, agendo sui 5 Elementi (Etere, Aria, Fuoco, Acqua, Terra).

Accenni di posizioni riequilibranti di ogni singolo Dosh.

Se sei interessato all' argomento, organizziamo anche corsi di [Ayur-Yoga](#) e [Operatore Ayurveda](#)

UMANOLOGIA YOGICA, 10 CORPI E MANTRA

Siamo come tanti fiori diversi in un mazzo!

I meccanismi che concorrono alla formazione dei comportamenti e quindi del carattere di un essere umano si basano dunque sulla componente genetica e sull'ambiente in cui vive.

I dieci corpi rappresentano la proiezione di innate e potenziali capacità della psiche.

Oltre al visibile veicolo (il corpo fisico) che usiamo per agire in questo regno della materia, abbiamo altri corpi, non visibili allo sguardo, attraverso i quali affrontiamo il nostro mondo emozionale e mentale.

Il Divino canta a noi perché ha creato le anime come scintille che vengono attraverso la sua musica.

Il suono produce la materia... Il movimento dei pianeti, delle stelle e la struttura stessa dell'atomo, si comportano come note su di un pentagramma.

Le stesse parole che diciamo producono una vibrazione che ha effetto sul piano fisico (sia per chi le pronuncia, sia per chi le ascolta). Il suono mette in moto i neuroni del cervello per creare sinapsi, attraverso le quali agiamo o reagiamo nel mondo esterno.

FONDAMENTI DI YOGA BIMBI E YOGA GRAVIDANZA

Attraverso una lezione pratica, verranno forniti alcuni concetti di base per insegnare Yoga ai bambini ed alle donne in gravidanza.

Si tratterà di alcuni cenni pratici, se interessati ad approfondire le materie, organizziamo anche Corsi Specifici di [Yoga per Bambini Annuale](#) e [Residenziale](#), [Yoga in Gravidanza Annuale](#) e [Residenziale](#)

Inoltre, per offrire una panoramica più completa possibile del mondo Yoga, organizziamo anche corsi di [Yin-Yoga](#)

Programma 500 ore

Con questo Corso di 300 ore (successivo all'ottenimento del Primo Diploma 200 ore), sarai abilitato alla figura di "Insegnante Yoga".

Durante questo secondo modulo, l' approccio viene completamente cambiato rispetto al primo anno, rendendo tutte le lezioni un bagaglio più esperienziale che teorico.

Dal punto di vista fisico ed energetico andremo a studiare Asana e Pranayama più avanzati, inoltre andremo a conoscere la Mente più in profondità, anche mediante sedute teorico/pratiche di Meditazione... in sintesi, come mettere la Mente al servizio dell' Anima.

PREPARAZIONE ASANA APICE

Come preparare il corpo ad entrare in Asana complesse, nelle quali sono coinvolte varie parti del corpo:

- Hanumanasana
- Nata Rajasana
- Urdhva Danurasana
- Dvi Pada Viparita Dandasana

- Eka Pada Rajakapotasana
- Kapotasana
- Tittibasana / Kourmasana

PREPARAZIONE ASANA DI FORZA

La Forza di gravità è un'opinione :-)

Spiegazione Teorica della preparazione anatomica e del bilanciamento del peso.

Assistenza agli allievi e lavoro a coppie.

- Kakasana
- Bakasana
- Eka Pada Bakasana
- Eka Pada Koundinyasana 1
- Eka Pada Koundinyasana 2
- Dvi Pada Koundinyasana
- Mayurasana
- Eka Pada Galavasana
- Makshikanagasana
- Astavakrasana

PREPARAZIONE ASANA IN INVERSIONE

Guardare il mondo da un' altra prospettiva

- Sirsasana e tutte le sue varianti
- Adho Mukha Vrksasana

- Pincha Mayurasana
- Vrschikasana

PRANAYAMA, BANDHA E MUDRA 2° MODULO

L'esperienza genera la teoria, non il contrario.

Nel secondo e terzo anno si passerà da una fase sempre maggiore di pratica, necessaria per generare esperienze, del tutto personali, ma utili a capire in che modo poter dirigere le nostre lezioni siano esse collettive o individuali.

I temi verranno sviluppati anche in funzione del gruppo.

PRANAYAMA

- Aumentare il tempo di puraka e rechaka
- Posizioni idonee alla pratica
- Samavritti (aumentare i tempi)
- Antara Kumbhaka, Bahya Kumbhaka (dopo lo studio dei bandha)
- Nadi sodhana (con ritenzioni)
- Kapalabhati (incrementare il controllo dei movimenti addominali in funzione della preparazione di Agni Sara del terzo anno)
- Visamavritti

BANDHA

Studio dei tre Bandha

MUDRA delle mani

- Verada e Abhaya mudra
- Padma mudra
- Nasagra mudra (varianti)

MUDRA della testa

- Trataka mudra
- Kaki mudra

MUDRA del corpo

- Tadagi mudra
- mahamudra

PRANAYAMA, BANDHA E MUDRA 3° MODULO

- Aumentare il tempo di puraka e rechaka e di Antara
- Kumbhaka, Bahya Kumbaka nei precedenti pranayama
- Bhastrika
- Bhramari
- Introduzione ad Agni Sara pranayama (e controllo dell'addome)

BANDHA

- Mahamudra con Bandha
- Bandha in Pranayama e in Asana: sviluppare la capacità di stare nella pratica (aumentare i tempi dei pranayama e della tenuta di asana)

MUDRA mani

- Matangimudra
- Shakti mudra
- Shanmukhi mudra

MUDRA testa

- Shanmbhavi mudra
- Nasikagra mudra
- Khachari mudra

MUDRA corpo

- Shanti mudra
- Yoga mudra

MENTE E MEDITAZIONE:

La conoscenza del funzionamento della mente dal punto di vista yogico ci aiuta nel rendere la nostra meditazione "efficace", gli stereotipi che sostengono un allievo diventano un peso lungo la via, una conoscenza profonda è un ripartire da zero...rimettere

tutto in discussione, acquisire lo spazio per contenere la profondità di questo istante.

MEDITAZIONE E SILENZIO

Tre giorni di silenzio assoluto e meditazione per "vedere chiaro le profondità dell'Essere sotto la superficie dell'acqua non più agitata dal vento del pensiero"

ANATOMIA

Il sistema nervoso: dal cervello al movimento corporeo e il "sè sinaptico".

La PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia) e la relazione mente-corpo: un approccio occidentale olistico

CHAKRA dalla teoria alla pratica

Analisi di ogni singolo chakra a livello applicativo. Lavoro fisico specifico per ogni singolo chakra e lezioni a tema

CHAKRA dalla pratica fisica alla pratica della Mente

Scendiamo sempre di più nel sottile, dal corpo (mondo fisico) all' universo meditativo correlando la conoscenza dei chakra alla psicologia.

RUOLO DELL'INSEGNANTE - Comportamenti etici degli insegnanti

La deontologia dell'insegnante, la relazione con l'allievo.

Uso della voce e del corpo.

SUPPORTI E AGGIUSTAMENTI – Sperimentazione del Sè

Varianti con supporti: mattoncini, cinghie, corde, ecc. per semplificare, stabilizzare, intensificare.

Aggiustamenti: come aiutare l'allievo ad attivare o rilassare muscoli, sciogliere tensioni, sostenere l'equilibrio.

SEQUENZA: Altre possibili direzioni

Costruzione di una sequenza a tema (su specifiche caratteristiche psico-fisiche, con focus su famiglie di asana, su altri elementi tematici e lavoro a coppie).

YOGA SENZA CONFINI

concetti base per insegnare ai disabili, agli anziani, chair yoga, yoga nella malattia.

Per approfondire organizziamo corsi di [Yoga Terza Età.](#)

Programma 760 ore

Con questo Modulo (successivo all'ottenimento del Diploma 500 ore) sarai abilitato alla figura di "Insegnante Esperto" 760 ore.

Con il 4 anno si conclude un percorso.

Un momento importantissimo per un insegnante che davvero vuol fare della Sua vita uno strumento al servizio dello Yoga.

Arrivati a questo punto si deve essere in grado di affrontare qualsiasi tipo di esperienza che questo lavoro può presentare di fronte a noi.

L'insegnante esperto a questo punto dovrà essere in grado di sviluppare delle lezioni personalizzate e soprattutto di guidare dei ritiri senza essere sorpreso dalle dinamiche di gruppo.

La maturità psicologica è fondamentale per lavori più complessi come quelli appena descritti.

Il ritiro di 7 giorni diventa quindi un'esperienza indispensabile per poter poi guidare correttamente eventi di questo tipo, è la nostra esperienza ad insegnare, non la teoria che conosciamo.

Un week end intero dove si affronteranno temi psicologici importanti come il “linguaggio” dell’inconscio ed una accurata comparazione fra la psicologia occidentale e quella orientale ci aiuterà a comprenderci e comprendere più profondamente il mondo che ci circonda.

Tutto Questo in conclusione rappresenta lo Yoga vissuto a 360 gradi, in classe e fuori.

Da un punto di vista formale questo corso è certificato a norme uni e Csen con rilascio del Diploma di insegnante esperto.

YOGA TERAPEUTICO

Asana e Pranayama per affrontare i disturbi di salute più comuni.

SVILUPPO DI UN APPROCCIO PERSONAL YOGA

Sessioni personalizzate su base posturale, psico-corporea, ayurvedica o sottile

L'ARTE DELLA NON SEQUENZA – Lasciar andare la struttura

Dopo aver conosciuto una struttura è utile discostarsene per creare la “reale” struttura.

Ovvero, dare voce a ciò che si vuole manifestare senza per forza mantenere una direzione prestabilita.

L'arte, non semplice, dell'insegnamento sta anche nel comprendere chi abbiamo di fronte, con che struttura, e trovare il modo utile per far sì che possa esserne liberato.

Per fare questo, in un secondo momento vedremo quanto sia necessario portare la pratica nel quotidiano, non solo sul tappeto.

PSICOLOGIA: "Linguaggio" dell' inconscio e comparazione tra psicologia occidentale ed orientale.

YOGA FUORI DAL TAPPETINO – Lasciar emergere la realtà

Come possiamo portare ciò che emerge dal lavoro sul tappetino anche nel quotidiano?

Il tappetino è un buon momento per creare un insieme di condizioni che favoriscano uno stato utile a rendere manifesto ciò che non lo è.

Tuttavia, usciti da quei 4 lati definiti, ci ritroviamo in contatto con una realtà che di definito non ha realmente molto, se non nella nostra mente.

KRYA E PULIZIE, NON SOLO ASPETTI FISICI – Lasciar fluire l'energia

Pensiamo ad una cucina sporca, per non vedere lo sporco mettiamo al di sopra una tovaglia.

Questo è ciò che accade spesso nelle varie stratificazioni della nostra mente.

Il primo passo è riconoscere che è stata messa una tovaglia e toglierla.

Ma non basta per prenderci cura di noi, e di conseguenza dei nostri allievi, lo strato di sporco che occulta ciò che giace sotto va rimosso.



Certificazione

Alla fine di ogni corso dopo aver superato un esame finale pratico e teorico sarà rilasciato un Diploma Nazionale ASI o Endas 200 ore oppure CSEN 250 nel caso del corso "Istruttore Ginnastica Yoga", oltre al tesserino tecnico, e sarà la scuola stessa ad occuparsi della richiesta ; oppure il Diploma "Insegnante Ginnastica Yoga" nel caso del corso 500 ore, anche questo Riconosciuto Csen, Asi o Endas

Per il riconoscimento internazionale sarà rilasciato il diploma YogaAlliance America, il maggiore ente riconosciuto a livello mondiale.

Il Corso di 760 ore è riconosciuto da Csen o Endas con la qualifica "Insegnante Esperto Ginnastica Yoga"; Yoga Alliance rilascia dei crediti aggiornamento formativo con la certificazione "YACEP".

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 si voglia fare un corso solo per esperienza personale, si potrà non sostenere l'esame finale e verrà rilasciato solo un attestato di partecipazione .

Per maggiori informazioni sulle certificazioni puoi visitare [Questa Pagina](#)

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

info@yogaformazione.it

oppure al

[349/8916857](tel:3498916857) anche su Whatsapp!

