

**FORMAZIONE
INSEGNANTI
YOGA**

◆ 200 Hrs ◆

IV Edizione in partenza a Novembre

EARLY BIRD FINO AL 30|06



Matahari Yoga Path



Matahari Yogaspace Via Ascoli Piceno 33

PROGRAMMA

FILOSOFIA

- Origini, storia e filosofia dello Yoga
- Lo Yoga di Patanjali (il sistema a otto rami e la teoria dei Klesha)
- Lo Yoga moderno di Sri Krishnamacharya
- I diversi stili di pratica
- Studio dei Veda e delle Upanishad
- Studio della Bhagavad Gita
- Studio dello Yoga Sutra
- Accenni di Ayurveda
- Collegamenti ad altre tradizioni di coltivazione spirituale e personale

ANATOMIA E FISIOLOGIA

- Anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio
- Anatomia dell'Apparato Locomotore:
 - apparato scheletrico
 - apparato muscolare
 - dettaglio della colonna vertebrale
 - corretta postura
- Anatomia del Sistema Nervoso e controllo motorio
- Accenni sul tessuto connettivo, la Fascia
- Organi e Tessuti
- Anatomia yogica

RESPIRAZIONE, PRANAYAMA E VOCE

- Ruolo del respiro e osservazione delle sue qualità
- Respirazione costo-diaframmatica (i tre step)
- Respirazione yogica completa
- Ujjayi pranayama
- Nadi Shodhana (krya - pranayama)
- Kapalabhati (krya)
- Bhastrika
- Respirazione quadrata
- Respirazione circolare
- Bhramari

PROGRAMMA

ASANA E PRATICA

- Basi di una lezione (centratura, riscaldamento, asana, rilassamento)
- Postura, pratica statica e dinamica
- Studio delle asana di equilibrio e relative varianti
- Studio delle asana in piedi e relative torsioni e varianti
- Studio delle asana da seduti e relative torsioni e varianti
- Studio delle asana da sdraiati, supini e proni e relative varianti
- Studio delle semicapovolte e relative varianti
- Studio delle capovolte e relative varianti
- Approfondimento sulla pratica statica
- Approfondimento sulla pratica dinamica
- Controposizioni e compensazioni
- Correzioni
- Sequenza Sivananda
- Saluti al sole (ashtanga, hatha, sivananda)
- Arte del rilassamento (savasana)
- Costruire una lezione (hatha e vinyasa)
- Stagionalità dello yoga
- Shatkarma e pratiche yogiche
- Sadhana

ETICA

- Approccio con l'allievo (etica ed inclusività, buone norme)
- Gestione della sala
- Gestanti
- Certificazioni enti nazionali, sovranazionali, internazionali
- Lavorare con lo yoga in modo etico

TIROCINIO

29/30 Novembre

Sabato 10:00/13:00 14:00/18:00

Domenica 10:00/13:00 14:00/18:00

20/21 Dicembre

Sabato 10:00/13:00 14:00/18:00

Domenica 10:00/13:00 14:00/18:00

07/08 Febbraio

Sabato 10:00/13:00 14:00/18:00

Domenica 10:00/13:00 14:00/18:00

07/08 Marzo

Sabato 10:00/13:00 14:00/18:00

Domenica 10:00/13:00 14:00/18:00

11/12 Aprile

Sabato 10:00/13:00 14:00/18:00

Domenica 10:00/13:00 14:00/18:00

23/24 Maggio

Sabato 10:00/13:00 14:00/18:00

Domenica 10:00/13:00 14:00/18:00

11/14 Giugno

RITIRO ED ESAMI

INFO:

Alla fine di ogni modulo è previsto un esame scritto per assicurarci dell'avenuta comprensione degli argomenti trattati.

Il tirocinio consisterà in pratiche di insegnamento in sala con gli allievi iscritti. Le pratiche saranno supervisionate dagli insegnanti Carolina e Kindra

Alla fine della formazione è previsto un esame finale che consisterà nella consegna di una tesina su un argomento da concordare con gli insegnanti ed una prova di insegnamento.

Il corso di 200 ore e' una formazione di primo livello, ti fornirà tutti gli strumenti per poter guidare pratiche, gestire una sala ed organizzare workshop.

Il diploma sarà riconosciuto Yoga Alliance Uk, uno dei più grandi enti di formazione insegnanti yoga.

Requisiti di ammissione

1. Esperienza personale: Richiediamo almeno 2 anni di pratica personale di yoga, indipendentemente dal tuo livello..

2. Predisposizione all'ascolto: Cerchiamo partecipanti che siano aperti all'ascolto, sia di se stessi che degli altri. L'empatia e la capacità di ascoltare attentamente sono fondamentali per riuscire a trasmettere all'altro una disciplina antica e sacra.

3. Spiritualità: Non è richiesto di avere una specifica fede religiosa, ma ci aspettiamo che tu abbia una predisposizione ad esplorare e comprendere l'aspetto spirituale del tuo essere. Sarai incoraggiato a esplorare e sviluppare una connessione profonda con te stesso e con gli altri.

4. Crescita personale: La volontà di impegnarsi nel proprio percorso di crescita personale è fondamentale. Siamo convinti che l'apprendimento dello yoga sia un'opportunità di trasformazione positiva e speriamo che tu sia motivato a crescere e durante il corso.

5. Prestazioni fisiche: Non importa che tu sappia fare posizioni invertite o dove serve tanta flessibilità. Accogliamo persone di tutte le età e capacità fisiche. Ciò che conta è l'impegno e la volontà di esplorare la pratica dello yoga con il cuore aperto. Lo studio delle Asana ti aiuterà a comprenderle, ogni corpo è bellissimo e perfetto ed ogni limite è la caratteristica che lo rende unico.

Siamo entusiasti di darti il benvenuto nel nostro corso di formazione per insegnanti di yoga!

Pagamenti

EARLY BIRD ENTRO IL 30 GIUGNO

1999 euro

da pagare in un'unica soluzione o da suddividere in rate
Ipotesi di rateizzazione:

Iscrizione 800 euro entro il 30 Giugno

8 rate da 150 da pagare mensilmente

DOPO IL 30 GIUGNO

2600 euro

da pagare in un'unica soluzione o da suddividere in rate

Iscrizione 800 euro entro il 10 Agosto

8 rate da 225 da pagare mensilmente

LA QUOTA COMPRENDE:

- il tesseramento alla sala
- tutte le lezioni del corso incluso il tirocinio
- il manuale del corso in formato digitale
- un kit di benvenuto
- continua disponibilità da parte degli insegnanti per rispondere ad ogni vostra domanda
- l'attestato di fine corso
- il ritiro di fine corso
- sconto del 10% per partecipare ai workshop/ritiri della sala

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- i pasti durante i weekend di formazione
- le spese per l'iscrizione al sito yoga alliance (facoltativa da poter fare in qualsiasi momento)
- le spese per il tesseramento ad un ente sportivo (facoltativo da poter fare in qualsiasi momento)

FELICI DI AVERTI
CON NOI

Kindra e Carolina

◆ sat cit ananda ◆



Matahari Yoga Path