

# FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

◆ 300 Hrs ◆

## Matahari Yoga Path



**Elemental Flow Yoga  
Teacher Training**

Sfrutta la potenza dei 5 elementi  
Un viaggio di 300 ore che unisce Terra, Acqua,  
Fuoco, Aria e Spazio nella tua pratica yoga.

**Kindra e Carolina**

# PROGRAMMA

---

## FILOSOFIA

- Ayurveda
- Yoga Sutra
- Il sistema dei Chakras e come influenzano la nostra mente
- la Teoria dei Pancha Buthas
- Approfondimenti di Yoga Nidra
- Pratiche meditative
- Rituals e Sadhana

## ANATOMIA

- Il corpo fisico
- Biomeccanica del movimento
- Adjustments
- Asana avanzate
- Uso di supporti come coperte, mattoncini, cinghie, e altri props
- Come insegnare a principianti, intermedi e avanzati
- Gli esercizi di ricarica energetica di Yogananda
- Connessione tra corpo e mente
- L'effetto delle pratiche yoga sul corpo

## PRANAYAMA E VOCE

- Il corpo energetico
- Mantra / Chanting
- Pranayama più complessi
- Breathwork
- Mudra come utilizzarli nelle meditazioni
- I temi delle sequenze
- Approfondimento sui Kriya

## SUPERVISIONE E PRATICA DI INSEGNAMENTO:

- Osservazione e Assistenza durante le Lezioni (20 ore)
- Osservare insegnanti esperti e assistere durante le classi
- Analisi delle tecniche di insegnamento degli altri

## EXTRA

- Business Side
- Social Media



# DATE

---

27/28 Settembre

10:00/18:00

18/19 Ottobre

10:00/18:00

22/23 Novembre

10:00/18:00

13/14 Dicembre

10:00/18:00

28/01 Marzo

10:00/18:00

28/29 Marzo

10:00/18:00

18/19 Aprile

10:00/18:00

16/17 Maggio

10:00/18:00

6/7 Giugno

10:00/18:00

20/21 Giugno

10:00/18:00

Ritiro dal 3 al 6 Settembre

# PREZZI

---

## **EARLY BIRD VALIDO FINO AL 30 GIUGNO 2900 EURO**

ACCONTO DI 900 EURO

8 rate da 250 euro

da iniziare a pagare dal mese di Settembre

## **PREZZO SENZA EARLY BIRD DAL 1 LUGLIO 3600 EURO**

ACCONTO DI 900 EURO

8 rate da 337,5 euro

da iniziare a pagare dal mese di Settembre

**La rateizzazione può essere personalizzata in base alle necessita**

## **LA QUOTA COMPRENDE:**

- il tesseramento alla sala
- tutte le lezioni del corso incluso il tirocinio
- il ritiro di fine corso della durata di 4 giorni
- un kit di benvenuto
- continua disponibilità da parte degli insegnanti per rispondere ad ogni vostra domanda
- l'attestato 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)

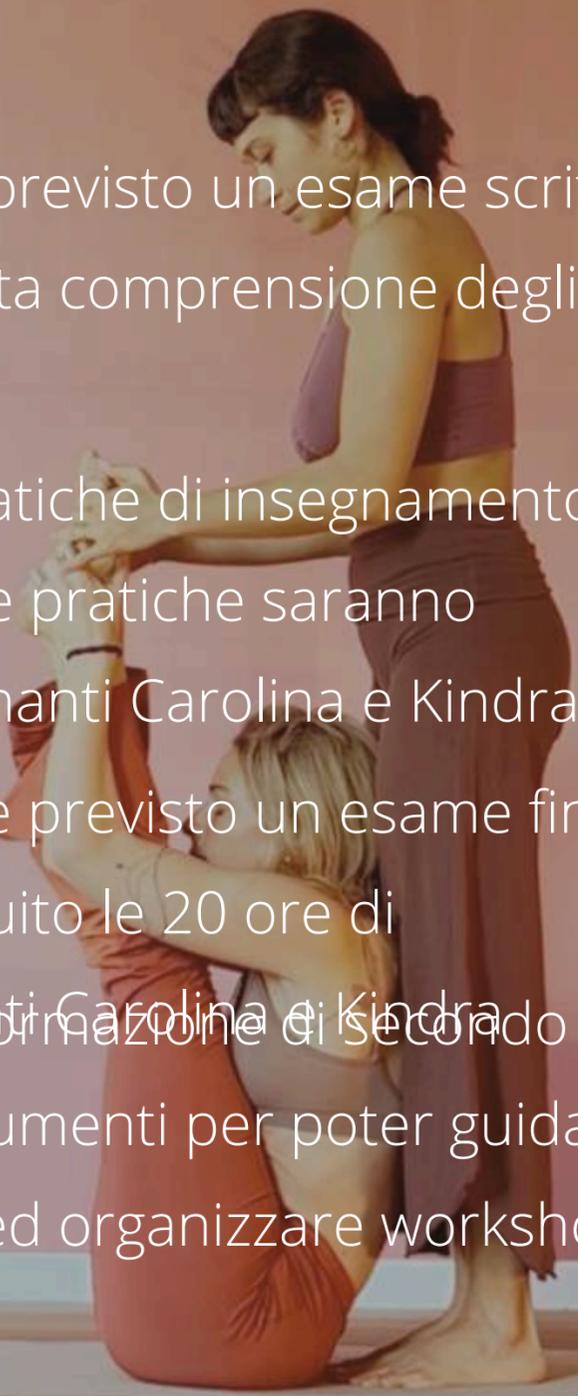
# INFO:

Alla fine di ogni modulo è previsto un esame scritto per assicurarci dell'avvenuta 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 ed è necessario aver eseguito le 20 ore di affiancamento alle insegnanti Carolina e Kindra. Il corso di 300 ore e una formazione di secondo livello, ti fornirà tutti gli strumenti per poter guidare pratiche, gestire una sala ed organizzare workshop e ritiri.

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 e l'attestato di 200 ore

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!



FELICI DI AVERTI  
CON NOI

◆ sat cit ananda ◆



Matahari Yoga Path