



Scuola di Formazione per insegnanti di Yoga

YOGA BOLZANO

Corso per insegnanti di Yoga II LIVELLO a Bolzano

Dopo la prima formazione per insegnanti di Yoga, superato l'entusiasmo iniziale, arriva solitamente il momento in cui ti rendi conto di quanto hai ancora da imparare e quanto duro e costante lavoro ti aspetti, per migliorare la tua pratica, la tua modalità di insegnamento, la tua centratura...

Arriva insomma il momento in cui ti rendi conto che sotto il fascino di una professione tanto meravigliosa e profonda da non sembrare un lavoro, si celano una serie di difficoltà.

Il primo passo per diventare un bravo insegnante è praticare con costanza, impegno e amore.

Quindi se stai pensando di iscriverti a questo corso e non pratichi quotidianamente...COMINCIA ORA :-)

Filmati, fotografati per vederti dall'esterno, prepara (se puoi) uno spazio dedicato alla pratica in casa tua per stimolarti a praticare.

La pratica costante delle Asana e del Pranayama modellano il tuo corpo e la tua mente.

Inizi a sentirti e a sentire ciò che davvero vuoi e non vuoi, inizi a radicarti e ad aprirti, i vecchi blocchi si sciolgono e nuove potenzialità si liberano.

La scelta di insegnare Yoga porta con sé una grande responsabilità e richiede innanzitutto un percorso di crescita, centratura e pratica individuale. Prima di poter lavorare con gli altri è necessario lavorare approfonditamente su se stessi.

Il secondo passo è insegnare...Supera le tue paure, provaci..!
Provaci con gli amici, al parco, con i parenti, gratuitamente, per beneficenza :-).

Ti stimolerà a studiare di più e poi si sa...la maestria viene dalla pratica :-).

Registrati anche mentre insegni, ascoltati, migliora la tua capacità di espressione, prova a rifare la tua lezione ascoltandoti.

A questo punto potrebbero sorgere in te nuove domande, nuovi traguardi da raggiungere, potresti desiderare di approfondire la tua conoscenza.

Il secondo livello del corso per insegnanti di Yoga è strutturato per aiutare chi ha deciso di intraprendere la professione di insegnante e vuole fare uno scatto di professionalità, in questi

tempi in cui l'offerta di insegnanti, più o meno competenti e preparati è ampia, è molto importante distinguersi.

In primo luogo questo corso ti permetterà di collegare i vari argomenti appresi durante la formazione di base e consolidare le tue competenze in modo da poter essere utile nell'evoluzione fisica e spirituale di un maggior numero di persone.

Nel secondo livello imparerai ad analizzare la postura di chi ti sta di fronte per comprendere quali aree del corpo sono bloccate e come agire per ripristinare un equilibrio.

Rivedremo le varie posizioni approfondendo come renderle più o meno intense, aiutandoci con l'utilizzo dei props (mattoncini, cinghie, muro, ruota).

Lavoreremo in gruppo sullo sviluppo della pratica individuale dei singoli partecipanti.

Nel V° modulo abbiamo il piacere di ospitare il Dottor Christian Villella (osteopata, fisioterapista) che ti spiegherà il funzionamento di organi e apparati in modo semplice e chiaro ponendo l'attenzione sulle principali patologie e problematiche articolari a cui prestare attenzione nell'insegnamento dello Yoga.

Sarà un'ottima occasione anche per porre domande specifiche all'esperto.

Dove:

Il corso si terrà a Bolzano in Via Cassa di Risparmio 6

Date:

da stabilire

Riconoscimenti:

Potrai convertire il nostro diploma con ENDAS (ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI) e ottenere il diploma di Istruttore di II livello di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - metodo Yoga necessario per ricevere i compensi sportivi dilettantistici riconosciuto dal CONI