

DATE CORSO ANNUALE PRIMO LIVELLO in partenza a ottobre 2020

I incontro: 24 - 25 ottobre 2020

II incontro: 21 - 22 novembre 2020

III incontro: 12 - 13 dicembre 2020

IV incontro: 09 - 10 gennaio 2021

V incontro: 06 - 07 febbraio 2021

VI incontro: 06 - 07 marzo 2021

VII incontro: 03 - 04 aprile 2021

IIIX incontro: 08 - 09 maggio 2021

IX incontro: 05 - 05 giugno 2021

X incontro: 26 - 27 giugno 2021

Le date potrebbero subire delle modifiche.

Orario:

sabato 8.30 – 12.30 13.30 -19.00; domenica 8.30 – 12.30 13.30 -18.00

I 10 moduli saranno così suddivisi:

1. Otto rami dell' Asthanga - Prana, Bandha e Respirazione Yogica - Classificazione delle Asana - Pratica e allineamenti delle Asana in piedi 1 - Anatomia dell'allungamento - PRATICA VINYASA -

2. Storia antica e moderna dello Yoga - Pratica e allineamenti dei piegamenti in avanti
1 - Surya Namaskar - Bio-meccanica delle Asana di apertura delle anche 1 - L'arte di insegnare Yoga: letture posturali e psicosomatiche, istruzioni e modifiche sulle Asana - MEDITAZIONE -
3. Meditazione Kundalini Conflitti interiori - Posizioni di apertura delle spalle 1 - Dosha - Ujjain Pranayama - Asana di estensione all'indietro 1 - Alimentazione Yoga -
4. Asana di torsione 1 -Apparato scheletrico e articolazioni - Igiene Yogica e Purificazioni - Piegamenti laterali 1 - Agni Pranayama - Respiro di fuoco -
5. Meditazione Vipassana - Asana di equilibrio 1, core e baricentro - I Chakra - Sanscrito - Samsara Karma Dharma -
6. Scienza dei Mantra, Teoria : Vibrazione, Bhajan e Kirtan - Asana sulle braccia 1 - Approfondimenti sulle Asana - Kosha - Kaoshiki -
7. Costruire una sequenza - Asana in inversione - Pratica per il tirocinio - Pranayama Nadi Shodanam - Deontologia ed etica professionale -
8. Condurre una classe: dare istruzioni per la pratica - allineamenti e transizioni da un' Asana all'altra - Aspetti professionali e fiscali - Impara il Sanscrito divertendoti - TIROCINI -
9. BastrikaPranayama - Approfondimento : creazione e concatenazione delle sequenze - Ripasso - TIROCINI -

10. Pratica - Meditazione - Esame - Correzione esame - Feedback individuale -
Consegna diplomi