

# **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 - 06 giugno 2021

Le date potrebbero subire delle modifiche.

## **Orario:**

sabato 8.30 – 13.00 14.00 -18.00; domenica 8.30 – 13.00 14.00 -18.00

## **I 9 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 - BastrikaPranayama -
9. Pratica - Meditazione - Esame - Correzione esame - Feedback individuale - Consegna diplomi