



## **Programma del Corso di I livello per insegnanti Yoga**

Il Corso Insegnanti Yoga è distribuito in 200 ore.

Le lezioni sono così suddivise:

### **Lezioni frontali 153 ore**

- Asana: esecuzione, benefici, controindicazioni, allineamenti, varianti, accorgimenti (pratica e teoria) 100 ore
- Anatomia applicata allo yoga, Fisiologia e Fisiologia sottile, Biomeccanica delle Asana – 15 ore
- Valutazione e considerazione dei rischi potenziali nella pratica delle Asana 13 ore
- Meditazione 10 ore
- Filosofia, Storia, Stile di Vita, Alimentazione yogica e accenni di Sanscrito 10 ore
- Come gestire una lezione di Yoga (teoria e tirocinio) 3 ore
- Deontologia, etica, legislazione, marketing e consigli di sopravvivenza 2 ore

### **Lezioni online 20 (nell'area membri del sito):**

- Asana e sequenze pratica
- Pranayama, Bandha
- Gli otto rami dell'asthanga
- Samsara, Karma e Dharma
- Storia dello Yoga

### **Lezioni non frontali 27 ore**

- Lettura di testi consigliati e materiale del corso

# Argomenti approfonditi durante il Corso

## formazione insegnanti yoga

- **Respirazione yogica completa:** anatomia e fisiologia della respirazione; respirazione addominale, toracica e clavicolare. Teoria e pratica.
- **Diversi stili di yoga:** comprensione di caratteristiche e differenze dei vari stili.
- **Asthanga yoga:** gli otto rami nello yoga (teoria).
- **Anatomia e fisiologia:** le ossa, i muscoli, i tendini e le fasce; percezione e delle proprie ossa e attivazione muscoli, lavoro sulle fasce; teoria e pratica.
- **Asana di base:** in piedi, seduti, proni o supini e loro allineamenti; teoria.
- **Tipologie di asana: allineamenti, varianti, errori comuni, benefici, controindicazioni, compensazioni; teoria.**
  - piegamenti in avanti,
  - estensioni frontali e laterali
  - inversioni
  - torsioni
  - posizioni di forza
  - posizioni di equilibrio
- **Anatomia dell' allungamento:** muscoli agonisti, antagonisti, sinergici e stabilizzatori, tecniche di gestione muscolare; bilanciare le forze opposte.
- **Biomeccanica applicata alle asana:** come raggiungere le Asana rispettando le articolazioni e ottenendo il proprio meglio, ottimizzando lo sforzo; teoria e pratica.
- **Asana una ad una:** allineamenti, benefici, muscoli attivi e muscoli allungati, varianti e utilizzo di supporti; rischi nell'esecuzione; pratica.
- **Saluto al sole:** possibili varianti per renderlo più o meno intenso, lavoro sul vinyasa e sulla fluidità; pratica.
- **Costruire un Vinyasa:** fluire da una posizione all'altra creando una sequenza bilanciata; teoria e pratica.

**Fisiologia sottile:** i Kosha, le Nadi, i Chakra, la Kundalini; come influenzerli con lo Yoga; teoria.

**Sanscrito:** accenni di sanscrito per comprendere alcuni concetti e i nomi delle posizioni.

**I Bandha:** importanti risorse dello Yoga, corretta esecuzione e utilizzo, pratica e teoria.

**Tecniche di base di Pranayama:** Ujjai, Chandra e Surya Pranayama, Respiro di Fuoco, Nadi Shodanam...

**Igiene e Alimentazione yogica:** pratiche di purificazione yogica; come il cibo influenza la mente.

**Storia e Filosofia dello Yoga:** il Tantra, i Veda, le Upanishad e i Sutra Di Patanjali. Tecniche di meditazione: Vipassana; Tantrica; Kundalini.

**Come organizzare e gestire un corso di yoga:** consigli, legislazione, assicurazione, fiscalizzazione.