



## **PROGRAMMA dei 9 MODULI FORMULA ANNUALE PRIMO LIVELLO**

1. Gli otto rami dell'Asthanga; Prana, Bandha e Respirazione Yogica; classificazione delle Asana; pratica e allineamenti delle Asana in piedi 1; costruzione di una sequenza. PRATICA.
2. Storia antica e moderna dello Yoga; pratica e allineamenti dei piegamenti in avanti 1; Surya Namaskar; biomeccanica delle Asana di apertura delle anche 1; l'arte di insegnare Yoga: letture posturali, mentali, istruzioni e modifiche sulle Asana, MEDITAZIONE e PRATICA.
3. Posizioni di apertura delle spalle 1; i dosha; Ujjain Pranayama; Asana di estensione all'indietro 1; Alimentazione yogica; PRATICA
4. Asana di torsione 1; apparato scheletrico e articolazioni; igiene Yogica e purificazioni; piegamenti laterali 1; Agni Pranayama - respiro di fuoco.
5. Asana di equilibrio 1; i Chakra; Sanscrito; Samsara Karma, Dharma.
6. La scienza dei Mantra teoria: Vibrazione, Bhajan e Kirtan, Asana sulle braccia 1; approfondimenti sulle Asana; Kaoshiki.
7. anatomia dell'allungamento.; Asana invertite 1; Pratica per il tirocinio; Pranayama Nadi Shodanam; deontologia ed etica professionale TIROCINI
8. Guidare una lezione: dare istruzioni per la pratica; Kapalabhati; allineamenti e transizioni da un'asana all'altra; aspetti professionali e fiscali; impara il Sanscrito divertendoti. TIROCINI.
9. Bastrika; rilassamento; approfondimento creare le sequenze; ripasso; TIROCINI ; esame; correzione esame; feedback individuale; consegna diplomi.