



Programma del Corso di I livello per insegnanti Yoga

Il Corso Insegnanti Yoga è distribuito in 250 ore.

Nel nostro corso verrai formato/a all'insegnamento sia dello YOGA POSTURALE che del VINYASA YOGA (più dinamico), il tutto usando il metodo bio-meccanico, che riduce notevolmente i rischi di infortunio per te e per i tuoi allievi.

La parte anatomica del corso verrà trattata dal Dottor Christian Villella, osteopata di pluriennale esperienza.

Incluso nel corso avrai accesso all' area privata per insegnanti di Yoga :

- **gruppo facebook per insegnanti**
- **le registrazioni del corso insegnanti**
- **catalogo di sequenze che potrai utilizzare per insegnare da subito**
- **dispense suddivise per argomenti dei temi trattati durante il corso**
- **potrai sempre rivedere le registrazioni del corso per ripassare un argomento.**

Le lezioni sono così suddivise:

Lezioni frontali 152/3 ore

- **Asana:** esecuzione, benefici, controindicazioni, allineamenti, varianti, accorgimenti (pratica e teoria) 150 ore

- **Anatomia applicata allo yoga, Fisiologia e Fisiologia sottile, Biomeccanica delle Asana** – 25 ore
- **Valutazione e considerazione dei rischi potenziali nella pratica delle Asana** 20 ore
- **Come gestire una lezione di Yoga** (teoria e tirocinio) 18 ore
- **Pranayama, Bandha, Mudra, recitazione di Mantra, Meditazione** 17 ore•
- **Filosofia, Storia, Stile di Vita, Alimentazione yogica** e accenni di Sanscrito 17 ore
- **Deontologia, etica, legislazione, marketing** e consigli di sopravvivenza 1 ore

Lezioni online 60 (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 37 ore

- Lettura di testi consigliati e studio materiale del corso

Argomenti approfonditi durante il Corso formazione insegnanti yoga

Il programma è impegnativo e corposo, **sia pratico che teorico** e approfondisce la **tecnica personale, le tecniche d'insegnamento, la creazione e gestione di un corso yoga (anche fiscalmente e legislativamente):**

- **Respirazione yogica completa:** anatomia e fisiologia della respirazione; respirazione addominale, toracica e clavicolare
- **Diversi stili di yoga:** comprensione di caratteristiche e differenze dei vari stili.
- **Asthanga, gli otto rami dello yoga:** gli otto passi verso il risveglio.
- **Anatomia e fisiologia:** le ossa, i muscoli, i tendini e le articolazioni; percezione e propriocezione dell'apparato muscolo scheletrico, lavoro sulle fasce.
- **Asana di base:** in piedi, seduti, proni o supini e loro allineamenti
- **Tipologie di asana:** allineamenti, varianti, errori comuni, benefici, controindicazioni, compensazioni
- **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
- **Bio-meccanica applicata alle Asana:** come raggiungere le Asana rispettando le articolazioni e ottenendo il proprio meglio, ottimizzando lo sforzo
- **Asana una per una:** allineamenti, benefici, muscoli attivi e muscoli allungati, varianti e utilizzo di supporti, rischi nell'esecuzione
- **Saluto al sole:** classico e varianti , lavoro sul vinyasa e sulla fluidità
- **Costruire un Vinyasa:** fluire da una posizione all'altra creando una sequenza bilanciata
- **Fisiologia sottile:** i Kosha, le Nadi, i Chakra, la Kundalini; come influenzarli con lo Yoga

- **Sanscrito:** accenni di sanscrito per comprendere alcuni concetti e i nomi delle posizioni.
- **I Bandha:** importanti risorse dello Yoga, corretta esecuzione e utilizzo
- 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
- **Accenni di 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.

COSA IMPARERAI:

- **Il corso** di formazione insegnanti yoga **prepara alla pratica e all'insegnamento**, sia dello **Yoga Posturale** (yoga dolce e correttivo) più lento e meditativo, sia del **Vinyasa Yoga** (Yoga dinamico) più fluido e fisico, **per rendere la pratica adatta a tutti**
Attraverso lo **Yoga Posturale** puoi operare nell'ambito del riequilibrio posturale e della riabilitazione corporea.
È ideale per chi ricerca nello Yoga un'esperienza di **rilassamento** e cessazione di dolori psicofisici.

Tramite il **Vinyasa Yoga** puoi soddisfare chi ricerca nello yoga un'esperienza energetica, tonificante, ideale anche per sportivi e giovani.

- Le **basi dell'anatomia e della fisiologia** pertinenti all'insegnamento dello Yoga in modo pratico e divertente con l'**osteopata Christian Villella**.
- Le **sequenze** del nostro metodo **perfezionate in 20 anni di esperienza** e insegnamento che potrai utilizzare per insegnare fin da subito in modo sicuro e efficace.
- Le **Asana** distinguendole per categorie, secondo il loro **aspetto teorico, pratico ed energetico**.
- Approfondimenti di **biomeccanica** e **allineamenti** che permettono di **praticare e insegnare in sicurezza**, rispettando le caratteristiche del corpo.
- Conoscenza del **Respiro** e del **Pranayama**, **pilastrini portanti della nostra formazione**
- Tecniche fondamentali dello Yoga e applicazione diversificata, in base alle necessità e alle diverse esigenze, utilizzando approcci differenti per **strutturare lezioni di yoga equilibrate e mirate**.
- Transizioni fluide tra le asana, sequenze armoniose e efficaci.
- Approfondimento della **filosofia** e dello **stile di vita** consigliati dallo Yoga con **un approccio moderno e sostenibile nella vita di tutti i giorni**.

- Nuove competenze e nuovi stimoli nella pratica di tutti i giorni.
- Tecniche diverse di **meditazione**: Tantrica, Kundalini, Zen, Mindfulness

Ti affaccerai alla possibilità di una profonda trasformazione personale.