



Programma del corso di formazione per Insegnanti di Yoga Trasformativo Il livello:

Hai già frequentato un corso di formazione per insegnanti e ti piacerebbe approfondire, migliorare, esplorare più in profondità? Ti sono rimaste perplessità o si sono formulate nuove domande nella mente e nel corpo?

Il corso di formazione insegnanti Il livello si propone di colmare le eventuali lacune nella tua pratica personale e nell'insegnamento. È specificatamente realizzato per quegli insegnanti che vogliono essere qualcosa di più di un allenatore di ginnastica Yoga.



Nel secondo livello entriamo in profondità:

Nella pratica personale

Nel secondo livello approfondiamo gli aspetti più sottili del nostro essere e li integriamo nella pratica.

Durante il primo livello abbiamo iniziato a conoscere e gestire il corpo fisico, a relazionarci con il respiro.

Ora andiamo più in profondità, impariamo a relazionarci con il nostro corpo pranico.

Esploreremo il corpo sottile attraverso pratiche di risveglio, visualizzazione e armonizzazione:

Mudra, Mantra, Yoga Nidra, Prana Vidya.

Nell' insegnamento

Impareremo ad analizzare la postura dell'allievo e a equilibrarla utilizzando i diversi supporti alla pratica:

cinghie, mattoncini, ruota, muro, cuscini...

Ci immergeremo nella psicosomatica per comprendere e armonizzare i blocchi emotivi memorizzati nei tessuti.

Avremo il piacere di ospitare il **Dr Christian Villella** (**osteopata, fisioterapista, studente di medicina, insegnante di Yoga e Pilates**)
che spiegherà il funzionamento di organi e apparati in modo
semplice e chiaro.

Focus sulle principali patologie e problematiche articolari a cui prestare attenzione nell'insegnamento dello Yoga.

Sarà un ottima occasione anche per porre domande specifiche all'esperto.

È possibile partecipare anche solo a singoli moduli (accumulando così monte ore per raggiungere il diploma RYT 350 e RYT 500).

Il livello II sarà distribuito in 9 weekend

+ 2 lezioni settimanali di pratica per tutta la durata del corso

PROGRAMMA:

- Leggere la postura e equilibrarla con lo Yoga
- Analisi degli errori più comuni nelle posizioni classiche
- Semplificazione o intensificazione delle Asana per soddisfare tutti gli allievi all'interno di classi eterogenee
- Movimenti propedeutici per comprendere l'attivazione muscolare nelle varie Asana
- Utilizzo dei props - cinghie, mattoncini, ruota.
- Correzioni e aggiustamenti - guida amorevole a raggiungere gli

allineamenti

- Costruire le sequenze approfondimento (soddisfare esigenze e obiettivi specifici)
- Lavoro di gruppo sullo **sviluppo della pratica individuale dei singoli partecipanti.**
- Lavoro di gruppo sulla **capacità di insegnamento e di trasmissione di competenze**
- Psicosomatica di organi e muscoli - impariamo a capire i messaggi del corpo
- Fisiologia * Dott. Christian Villella
- Piegamenti in avanti II
- Posizioni di equilibrio II
- Apertura delle anche II
- Inarcamenti II
- Torsioni II
- Posizioni di equilibrio II
- Posizioni sulle braccia II
- Inversioni II
- Connessione respiro movimento - come ottimizzare l'utilizzo dell'energia nella pratica
- Respirazione yogica completa piano energetico
- Approfondimento Pranayama I
- Approfondimento Pranayama II
- Kanda e Chakra visualizzazioni e pratiche
- Fisiologia sottile approfondimento
- I tre cancelli, le tre menti e i dieci corpi, teoria del Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan

- Il ruolo psicologico ed etico dell'insegnante di Yoga
- Prana Vidya
- Mudra
- Mantra
- Yoga Nidra

Modalità:

Online

Date:

I incontro: 2 - 3 aprile 2022

II incontro: 14 - 15 maggio 2022

III incontro: 18 - 19 giugno 2022

IV incontro: 3 - 4 settembre 2022

V incontro: 1 - 2 ottobre 2022

VI incontro: 5 - 6 novembre 2022

VII incontro: 3 - 4 dicembre 2022

VIII incontro: 14 - 15 gennaio 2023

IX incontro: 11 - 12 febbraio 2023

Orario weekend: 8.30 - 13.00 / 14.00 - 16.00

+ 2 lezioni settimanali di 1 ora e un quarto, in diretta o differita per tutta la durata del corso

Quota di partecipazione:

1280 in un'unica rata

Oppure 1480 in 3 rate:

I rata 550 entro il 30 marzo 2022

Il rata 530 entro il 30 agosto 2022

Il rata 400 entro il 30 dicembre 2022

Il costo del singolo modulo ammonta a euro 200.

Il corso è a numero chiuso.

Puoi prenotare fin da ora il tuo posto.

Anche gli esami si svolgeranno interamente online.