



**CORSO di FORMAZIONE per INSEGNANTI di YOGA
PRIMO LIVELLO
ONLINE**

Namastè,

a breve inizierà il prossimo corso di formazione **ONLINE per insegnanti di Yoga di primo livello.**

TIPO DI YOGA:

Nel corso insegnanti di Yoga Trasformativo verrai formato/a all'insegnamento dello **YOGA POSTURALE** che del **VINYASA YOGA** (più dinamico) il tutto **usando il metodo BIOMECCANICO**, che permetterà di ridurre notevolmente i rischi di infortunio a te e ai tuoi allievi.

RICONOSCIUTO DA YOGA ALLIANCE USA E CONI:

Il corso si svolge interamente **ONLINE** ed è riconosciuto dal **CONI** e da **Yoga Alliance.**

SEGUI IL CORSO LIVE O ON DEMAND:

Puoi scegliere se seguire il corso **in diretta** (LIVE su ZOOM, piattaforma gratuita) oppure **registrato** (seguendo le lezioni quando vuoi e studiando con calma il materiale).

Se vuoi seguire il corso in diretta su zoom e in qualche data sei impegnata/o potrai seguire quel weekend in diretta nei corsi successivi oppure guardare la registrazione del tuo corso.

STRUTTURA CORSO:

Il corso è strutturato in **nove incontri durante il weekend da febbraio a luglio 2022 e due lezioni alla settimana registrate o in diretta di pratica Yoga.**

Puoi scegliere se frequentare tutte le lezioni del corso in diretta su Zoom o guardare in un secondo momento le lezioni registrate.

DATE:

I INCONTRO: 19 - 20 febbraio 2022

II INCONTRO: 5 - 6 marzo 2022

III INCONTRO: 19 - 20 marzo 2022

IV INCONTRO: 9 - 10 aprile 2022

V INCONTRO: 23 - 24 aprile 2022

VI INCONTRO: 7 - 8 maggio 2022

VII INCONTRO: 28 - 29 maggio 2022

VIII INCONTRO: 11 - 12 giugno 2022

IX INCONTRO: 2 - 3 luglio 2022

Le date potrebbero subire delle modifiche.

ORARIO:

sabato e domenica 8.30 – 13.00 14.00 -16.00;

+ 2 lezioni settimanali da gennaio a giugno in diretta o registrate online

ESAMI:

Alla fine del corso c'è un **esame scritto** (30 domande aperte) e un **tirocinio** (una lezione ideata e tenuta da te ai tuoi compagni di corso) per verificare il tuo apprendimento e consigliarti su cosa concentrarti per evolvere nell'insegnamento.

Potrai sostenere entrambi gli esami da casa, online.

Al completamento del percorso (previo superamento dell'esame) **otterrai il diploma di insegnante di Yoga di 250 ore in cui non verrà precisato che il corso si svolge online.**

Grazie al nostro diploma se lo vorrai potrai richiedere il certificato di insegnante di ginnastica alla salute e al fitness"metodo Yoga" rilasciato da ENDAS o da CSEN per diventare un insegnante riconosciuto dal CONI e il certificato di Yoga Alliance.

ISCRIVENDOTI AL CORSO AVRAI ACCESSO A:

- **Le dirette live su zoom**
- **le registrazioni del corso insegnanti (disponibili per 10 mesi)**

- **diverse ore di pratica che potrai seguire dove e quando vuoi (in diretta o registrate), per migliorare nella tua pratica personale e insegnare da subito serenamente e in sicurezza**
- **dispense suddivise per argomenti dei temi trattati durante il corso**

PROGRAMMA del corso:

Il programma è ampio e approfondito, sia pratico che teorico :

- **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 e psicosomatica.
 - **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; il digiuno yogico
- **Accenni di Storia e Filosofia dello Yoga:** il Tantra, i Veda, le Upanishad e i Sutra Di Patanjali
- **Tecniche di meditazione:** 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**, **pilastranti 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.

Ti affaccerai alla possibilità di una profonda trasformazione personale.

RICONOSCIMENTI E DIPLOMA del CORSO:

Al completamento del Corso Insegnanti Yoga **LIVELLO 1**, (previo superamento degli esami) **riceverai l'attestato di Insegnante di Yoga Trasformativo rilasciato dalla nostra scuola.**

Il nostro attestato ti permetterà di richiedere il **certificato di insegnante di ginnastica alla salute e al fitness"metodo Yoga"** a **ENDAS** o a **CSEN** e diventare un insegnante Yoga riconosciuto in Italia dal **CONI**.

Potrai anche richiedere il riconoscimento di Yoga Alliance per ottenere un riconoscimento a livello internazionale.

Tali certificati non sono incluso nel prezzo del corso.

PER OTTENERE IL DIPLOMA:

- 1. Superare l'esame di fine corso (scritto e tirocinio)**
2. Studiare e praticare con impegno e passione :-) (Le rimanenti 40 ore non frontali a completare il totale delle 250 sono composte delle ore di studio del materiale della formazione e da un insieme di compitini (1 vostro filmato, 1 relazione)

COSTO:

La quota di partecipazione al corso online ammonta a **euro 997** se versata in un'unica soluzione e a **1237** se versata in 3 rate:

- **I rata 437 euro** (all'iscrizione, entro il 1 gennaio 2022)
- **II rata 400 euro** (entro il 10 marzo 2022)
- **III rata 400 euro** (entro il 10 maggio 2022)

I corsi sono rivolti unicamente ai soci.

Se non sei ancora socio/iscritto/a alla nostra associazione o a Endas è necessario compilare il modulo e versare la **quota associativa annuale di 20 euro** che comprende l'assicurazione e il tesseramento ENDAS.

Incluso nella quota di partecipazione:

- I nove weekend di corso a cui partecipare in diretta LIVE o le registrazioni del corso
- 70 ore di pratica distribuite in lezioni settimanali (sempre da seguire in diretta o registrate)

- dispense in formato PDF del corso

Non incluso nella quota di partecipazione:

1. Tessera associativa: se non sei ancora iscritto/a alla nostra associazione c'è da aggiungere la quota associativa annuale di 20 euro che comprende l'assicurazione.
2. diploma CSEN o ENDAS (da richiedere e pagare ai rispettivi enti di promozione sportiva (con ENDAS costo 100 euro)
3. attestato Yoga Alliance (costo 115 dollari)

COME PROCEDERE PER ISCRIVERTI:

- 1) Compila il modulo di richiesta di adesione al corso e la richiesta di tesseramento ENDAS e inviaceli a info@yogatrasformativo.it
- 2) Inviaci una copia di un tuo certificato medico (in corso di validità) di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica entro l'inizio del corso.
- 3) Per non perdere il tuo posto conferma la tua prenotazione versando la quota di iscrizione al corso (+ 20 quota associativa)

al seguente **IBAN: IT 71 C 08 187 11600 000004043644**

della Cassa Rurale del Renon

intestato a **TerraErde** (Associazione sportiva organizzatrice del corso)

Causale: Quota formazione insegnanti Yoga ONLINE 1 di -TUO NOME -

3) inviaci copia del bonifico effettuato ed eventuali dati dell' esecutore se non è stato fatto direttamente da te

ATTENZIONE: se per qualunque motivo tu non potessi più partecipare a questo seminario **la quota di partecipazione non potrà essere rimborsata, ma verrà accreditato un voucher dello stesso valore da usufruire in un altro corso di Yoga Trasformativo.**

In casi eccezionali le date del corso potrebbero subire delle modifiche.

Per qualsiasi altra informazione non esitare a contattarci:

info@yogatrasformativo.it

Marcella 3497171540

Un caro saluto

Namastè il team di Yoga Trasformativo