

## **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:

Chakra, Mudra, Mantra, Yoga Nidra, Meditazione.

-----

### **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.

Comprenderemo anche meglio le chiavi biomeccaniche di movimento viste nel primo corso, attraverso dei video anatomici molto esaustivi e chiari.

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**
- + 35 ore di lezioni pratiche registrate che approfondiscono i temi trattati durante i weekend**

## **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

- Articolazione dell' anca e sue fragilità (applicazioni nella pratica: apertura delle anche, piegamenti in avanti, posizioni in piedi)
- Colonna vertebrale e cingolo scapolare (teoria e applicazioni nella pratica)
- Articolazione del ginocchio
- Articolazione di gomito e polso
- Utilizzo dei props - cinghie, mattoncini, ruota, cuscini, sedia: semplificazione o intensificazione delle Asana per soddisfare tutti gli allievi all'interno di classi eterogenee
- Correzioni e aggiustamenti: analisi degli errori più comuni nelle posizioni classiche - movimenti propedeutici per comprendere gli allineamenti nelle varie Asana - guida amorevole a raggiungere gli allineamenti attraverso il tocco
- Costruire le sequenze approfondimento (soddisfare esigenze e obiettivi specifici)
- Periodizzazione (organizzare i cicli di pratica)
- 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
- I Chakra (uno per weekend) psicosomatica, 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
- Shitali Pranayama
- Bhramari Pranayama
- Mudra
- Mantra
- Yoga Nidra

### **Modalità:**

**Online**

### **Date:**

- **I INCONTRO:** 22/23 aprile 2023
- **II INCONTRO:** 20/21 maggio 2023
- **III INCONTRO:** 3/4 giugno 2023
- **IV INCONTRO:** 1/2 luglio 2023
- **V INCONTRO:** 29/30 luglio 2023

- **VI INCONTRO:** 2/3 settembre 2023
- **VII INCONTRO:** 23/24 settembre 2023
- **VIII INCONTRO:** 14/15 ottobre 2023
- **IX INCONTRO:** 5 novembre 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

+ 35 ore di lezioni registrate che sviluppano i temi svolti durante i weekend

**Quota di partecipazione:**

**1280 in un'unica rata**

**Oppure 1480 in 3 rate:**

**I rata 550 euro entro il 20 aprile 2023**

**II rata 530 euro entro il 29 giugno 2023**

**III rata 400 euro entro il 20 settembre 2023**

Il costo del singolo modulo ammonta a euro 200.

Il corso è a numero chiuso.

Anche gli esami si svolgeranno interamente online.

Un abbraccio

Marcella e Cristiano