



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:** 3/4 giugno 2023
- **II INCONTRO:** 1/2 luglio 2023
- **III INCONTRO:** 5/6 agosto 2023
- **IV INCONTRO:** 2/3 settembre 2023
- **V INCONTRO:** 23/24 settembre 2023

- **VI INCONTRO:** 14/15 ottobre 2023
- **VII INCONTRO:** 4/5 novembre 2023
- **VIII INCONTRO:** 25/26 novembre 2023
- **IX INCONTRO:** 9 dicembre 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 25 maggio 2023

II rata 530 euro entro il 25 agosto 2023

III rata 400 euro entro il 20 ottobre 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