



yogatrasformativo

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

Namastè,

**Il weekend del 4/5 maggio '24 inizierà il prossimo corso di formazione ONLINE per
insegnanti di Yoga di primo livello.**

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.



IN DIRETTA
SU ZOOM



REGISTRAZIONI
INCLUSE

STRUTTURA CORSO:

Il corso è strutturato in:

- nove fine settimana
- due lezioni alla settimana registrate o in diretta **di pratica Yoga** per tutto il periodo del corso.

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



9 FINE
SETTIMANA

+



2 LEZIONI
SETTIMANALI

DATE WEEKEND:

I INCONTRO: 4/5 maggio 2024

II INCONTRO: 18/19 maggio 2024

III INCONTRO: 1/2 giugno 2024

IV INCONTRO: 22/23 giugno 2024

V INCONTRO: 13/14 luglio 2024

VI INCONTRO: 27/28 luglio 2024

VII INCONTRO: 24/25 agosto 2024

VIII INCONTRO: 7/8 settembre 2024

IX INCONTRO: 28/29 settembre 2024

Le date potrebbero eccezionalmente subire delle modifiche.

ORARIO WEEKEND:

sabato e domenica 09.00 – 13.00 14.00 -16.30;

LEZIONI SETTIMANALI:

+ 2 lezioni settimanali dal 6 maggio al 6 ottobre (festività escluse) in diretta o registrate online

TRE STILI DI YOGA IN UN SOLO CORSO:



Durante le 2 lezioni settimanali avrai modo di praticare tre diversi stili di Yoga usando il metodo BIOMECCANICO, che permetterà di ridurre notevolmente i rischi di infortunio a te e ai tuoi allievi.

La costanza ti permetterà di **evolvere nella pratica e interiorizzare con calma le nostre Sequenze** strutturate in vent'anni di pratica e di insegnamento.

ORARIO LEZIONI SETTIMANALI:

LUNEDI 18.30 - 19.45 YOGA POSTURALE

MERCOLEDÌ 18.30 - 19.45 POWER YOGA

VENERDÌ 18.30 - 19.45 VINYASA YOGA

- **Yoga Posturale** (Yoga dolce e adatto a tutti) **più lento e meditativo**. 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**.
- **Vinyasa Yoga** (Yoga dinamico) **più fluido e creativo incentrato principalmente sull'allungamento muscolare**. Tramite il Vinyasa Yoga puoi soddisfare chi ricerca nello yoga un'esperienza energetica, **tonificante e rilassante**.
- **Power Yoga** (più intenso e attivante) è uno Yoga dinamico che abbraccia anche le **posizioni più complesse e intense**, regalando **forza, stabilità e sicurezza in se stessi**.

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.**

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

BENEFIT

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**
- **Dispensa di 1000 pagine in formato PDF suddivisa 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 e la loro applicazione nella vita quotidiana.
- **Anatomia e fisiologia** pertinenti all'insegnamento dello Yoga, in modo pratico e divertente: le ossa, i muscoli, i tendini e le articolazioni; percezione e propriocezione dell'apparato muscolo scheletrico
- **Asana:** in piedi, seduti, proni o supini e loro allineamenti
- **Categorie di Asana:** allineamenti, varianti, errori comuni, benefici, controindicazioni, compensazioni e psicosomatica.
 - **piegamenti in avanti**
 - **estensioni frontali e laterali**
 - **Apertura delle spalle**
 - **inversioni**
 - **torsioni**
 - **posizioni sulle braccia**
 - **posizioni di equilibrio**
- **Fisiologia dell'allungamento:** muscoli agonisti, antagonisti, sinergici e stabilizzatori, tecniche di gestione muscolare, bilanciare le forze opposte.

- **Bio-meccanica applicata alle Asana - praticare e insegnare in sicurezza**, rispettando le caratteristiche del corpo: come raggiungere le Asana rispettando le articolazioni e ottenendo il proprio meglio, ottimizzando lo sforzo.
- **Asana una ad una**, distinguendole per categorie, secondo il loro **aspetto teorico, pratico ed energetico**: 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 le sequenze Yoga**: imparerai a **strutturare lezioni di yoga equilibrate e mirate per soddisfare** necessità e esigenze dei diversi allievi e insegnare fin da subito in modo sicuro e efficace.
- **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 fisiche e energetiche dello Yoga, corretta esecuzione e utilizzo.
- **Tecniche di base di Pranayama**: Ujjai, Chandra e Surya Pranayama, 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, il Samkhya. Approfondimento della **filosofia** e dello **stile di vita** consigliati dallo Yoga con un approccio moderno e sostenibile nella vita di tutti i giorni.
- **Basi dell'Ayurveda**: i tre Dosha + test per sapere qual'è il Dosha dominante.

- **Tecniche di Pranayama:** Ujjayi, Surya e Chandra Bedhana, Nadi Shodana, Kapalabhati, Bastrika. Teoria e pratica sulle principali tecniche di respirazione yogica.
- **Tecniche di meditazione:** Tantrica, Kundalini, mindfulness.
- **Tecniche di rilassamento:** come guidare Shavasana a fine lezione
- **Tecniche di insegnamento:** come essere un bravo insegnante: esercizi pratici, gestione dei gruppi, parlare in pubblico.
- **Come organizzare e gestire un corso di yoga:** consigli, legislazione, assicurazione, fiscalizzazione.

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.**

Con il diploma rilasciato dalla nostra associazione potrai serenamente insegnare in tutta Italia e all'estero.

Se lo desideri puoi convertire il diploma da noi rilasciato tesserino tecnico di istruttore del Coni per lavorare con le associazioni sportive.

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 (costo 100 euro circa da versare all'ente)

Potrai anche richiedere il riconoscimento di Yoga Alliance per ottenere un riconoscimento a livello internazionale (115 dollari da versare a Yoga Alliance).

Tali certificati non sono inclusi 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 compiti (1 vostro filmato, 1 relazione)

I corsi sono rivolti unicamente ai soci.

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

COSTO:

La quota di partecipazione al corso online ammonta a:

1170 euro in un'unica soluzione.

+ 20 euro tessera associativa

se ti iscrivi entro il 29 marzo

1270 euro in un'unica soluzione.

+ 20 euro tessera associativa

dopo il 30 marzo

IN 3 RATE:

- **I rata 520 euro** (all'iscrizione, entro il 28 aprile 2024)
- **II rata 450 euro** (entro il 15 giugno 2024)
- **III rata 450 euro** (entro il 15 agosto 2024)

IN 6 RATE:

- **I rata 270 euro** (all'iscrizione, entro il 28 aprile 2024)
- **II rata 250 euro** (entro il 22 maggio 2024)
- **III rata 250 euro** (entro il 25 giugno 2024)
- **IV rata 250 euro** (entro il 20 luglio 2024)
- **V rata 250 euro** (entro il 20 agosto 2024)
- **VI rata 250 euro** (entro il 20 settembre 2024)

Incluso nella quota di partecipazione:

- I nove weekend di corso a cui partecipare in diretta LIVE e le registrazioni del corso disponibili online per 10 mesi dalla lezione.
- 70 ore di pratica distribuite in lezioni settimanali (sempre da seguire in diretta o registrate disponibili online per 1 mese dalla lezione)
- Dispensa in formato PDF del corso

COME PROCEDERE PER ISCRIVERTI:

- 1) Compila il modulo di richiesta di adesione al corso e la richiesta di tesseramento CSEN e inviali a info@yogatrasformativo.it
- 2) Invia 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 o la quota completa (+ 20 quota associativa).

al seguente **IBAN: IT91L081871160000000721391**

della Cassa Rurale del Renon

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

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

3) invia 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 corso 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.

Per qualsiasi altra informazione non esitare a contattarci:

info@yogatrasformativo.it

Marcella 3497171540

Cristiano 3934677620

Un caro saluto

Namastè

il team di Yoga Trasformativo

