



Programma del corso di Formazione per Insegnanti Il livello di Yoga Trasformativo

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 te che vuoi essere più di un allenatore di ginnastica Yoga.

Nel secondo livello entriamo in profondità:

Entriamo in profondità nell' insegnamento:



Imparerai ad **analizzare la postura** dell'allievo e a equilibrarla utilizzando i diversi supporti alla pratica:
cinghie, mattoncini, muro, cuscini sedia...



Ti immergerai nella psicosomatica per comprendere e armonizzare i blocchi emotivi memorizzati nei tessuti : **equilibrio nei Chakra** (uno per weekend) **visualizzazioni, meditazioni, pratiche, test per verificare carenze o eccessi.**



Per la crescita 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.

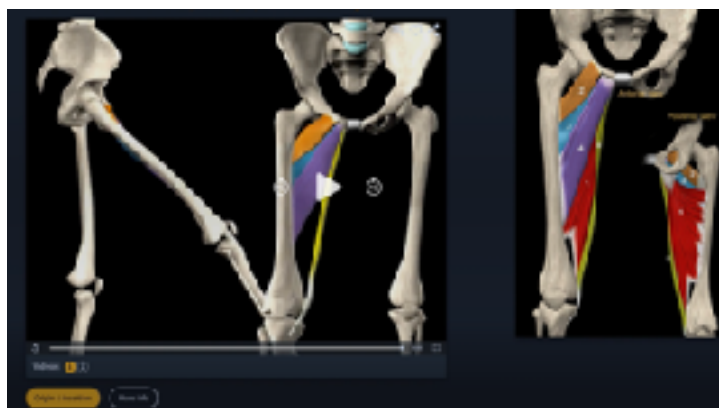
Ora andiamo più in profondità, impariamo a relazionarci con il nostro corpo pranico.

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

Mudra, Mantra, Yoga Nidra, Meditazione.

.....

Approfondiremo le chiavi biomeccaniche di movimento viste nel primo corso, attraverso video anatomici esaustivi e chiari.



.....

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

SVOLGIMENTO:

Il livello II sarà distribuito in:

9 weekend

- + **2 lezioni settimanali di 1 ora e un quarto**, in diretta o differita per tutta la durata del corso
- + **35 ore di lezioni pratiche registrate** che approfondiscono i temi trattati durante i weekend

DATE:

- **I INCONTRO:** 14/15 settembre 2024
- **II INCONTRO:** 5/6 ottobre 2024
- **III INCONTRO:** 26/27 ottobre 2024
- **IV INCONTRO:** 16/17 novembre 2024
- **V INCONTRO:** 14/15 dicembre 2024
- **VI INCONTRO:** 11/12 gennaio 2025
- **VII INCONTRO:** 1/2 febbraio 2025
- **VIII INCONTRO:** 22/23 febbraio 2025
- **IX INCONTRO:** 15 marzo 2025

Orario weekend: 09.00 - 13.00 / 14.00 - 16.30

Orario lezioni settimanali: 18.30 - 19.45 lunedì, mercoledì, venerdì

PROGRAMMA:

INCONTRO 1

- Psicosomatica di organi e muscoli - impariamo a capire i messaggi del corpo
- Articolazione dell' anca e sue fragilità (applicazioni nella pratica: apertura delle anche, piegamenti in avanti, posizioni in piedi)
- Respirazione yogica completa ripasso e piano energetico
- Leggere la postura e equilibrarla con lo Yoga

INCONTRO 2

- Colonna vertebrale e cingolo scapolare (teoria e applicazioni nella pratica)
- Shitali Pranayama
- Connessione respiro movimento - come ottimizzare l' utilizzo dell' energia nella pratica - Prana Vidya (pratica gestione pressione a terra - respirazione cellulare)
- I chakra (percezione, meditazione, visualizzazione, applicazione alla vita quotidiana)

INCONTRO 3

- Bhramari Pranayama

- Costruire le sequenze approfondimento (soddisfare esigenze e obiettivi specifici)
- Periodizzazione (organizzare i cicli di pratica)
- Il Chakra (percezione, meditazione, visualizzazione, applicazione alla vita quotidiana)

INCONTRO 4

- 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
- III Chakra (percezione, meditazione, visualizzazione, applicazione alla vita quotidiana) + pratica settimanale
- Articolazione del ginocchio
- Rafforzare core e lombari esercizi (pratica settimanale)

INCONTRO 5

- IV Chakra (percezione, meditazione, visualizzazione, applicazione alla vita quotidiana)
- Utilizzo dei props - cinghie, mattoncini, ruota, cuscini, sedia: semplificazione o intensificazione delle Asana per soddisfare tutti gli allievi all'interno di classi eterogenee

- Articolazione di gomito e polso
- Rafforzare spalle e braccia (pratica settimanale: banda elastica, esercizi)
- Posizioni sulle braccia 2 (pratica settimanale)

INCONTRO 6

- Mantra
- Mudra teoria e pratica
- Posizioni sulle braccia II (pratica)
- V Chakra (percezione, meditazione, visualizzazione, applicazione alla vita quotidiana)

INCONTRO 7

- Vellella: funzionamento di organi e apparati - focus sulle principali patologie e problematiche articolari a cui prestare attenzione nell'insegnamento dello Yoga
- Inversioni - esercizi propedeutici
- Meditazione
- VI Chakra (percezione, meditazione, visualizzazione, applicazione alla vita quotidiana)

INCONTRO 8

- Il ruolo psicologico ed etico dell'insegnante di Yoga
- Yoga Nidra
- Guida verbale alla pratica - con benda
- VII Chakra (percezione, meditazione, visualizzazione, applicazione alla vita quotidiana)

INCONTRO 9

- Lavoro di gruppo sulla pratica individuale dei singoli partecipanti e sulla capacità di insegnamento e di trasmissione di competenze
- le tre menti e i dieci corpi, teoria del Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan
- Esame teorico
- Correzione esame

ESAMI:

I due esami verranno svolti durante il corso:

- **Una lezione da tenere ai compagni** di corso e agli allievi del primo livello
- **Un esame scritto di 30 domande** aperte da svolgere online

Modalità:

Online

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

In un'unica rata:

Per i primi 5 iscritti 1320.

Dal sesto iscritto 1500 euro.

Oppure 1750 in 3 rate:

I rata 600 euro entro il 10 settembre 2024

II rata 600 euro entro il 10 novembre 2024

III rata 550 euro entro il 10 gennaio 2025

Il costo del singolo modulo ammonta a euro 197.

Il corso è a numero chiuso.

Iscriviti subito per non perdere il tuo posto.

Per partecipare al corso è necessario presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione per attività sportiva non agonistica.

I corsi sono fruibili esclusivamente dai soci dell'Associazione o dai tesserati CSEN.

Se non sei ancora socia/o o la tua tessera è scaduta, dovrai aggiungere al bonifico di iscrizione 20 euro per la tessera annuale CSEN (che comprende anche l'assicurazione)

COME PROCEDERE PER ISCRIVERTI:

- 1) Compila il modulo di richiesta di adesione al corso
- 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 (+ 20 quota associativa).
al seguente **IBAN:IT91L0818711600000000721391**
della Cassa Rurale del Renon
intestato a **Yoga Trasformativo** (Associazione sportiva organizzatrice del corso)
Causale: Quota formazione insegnanti Yoga ONLINE 2 di
-TUO NOME -
- 4) 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

Un abbraccio

Marcella e Cristiano