



Programma del corso di Formazione per Insegnanti II livello di *Yoga Trasformativo*

RICONOSCIUTO DA CSEN/CONI



Hai già completato un corso di formazione per insegnanti e ti piacerebbe **approfondire, migliorare, esplorare** più in profondità?

Ti sono rimaste domande o si sono presentate nuove sfide sia a livello mentale che fisico?

Questo percorso avanzato è studiato per colmare eventuali lacune nella tua pratica personale e nel tuo insegnamento.

È specificatamente realizzato per te che aspiri a distinguerti nel mondo dello Yoga come un professionista, andando oltre il semplice ruolo di istruttore.

In questo corso entriamo in profondità:



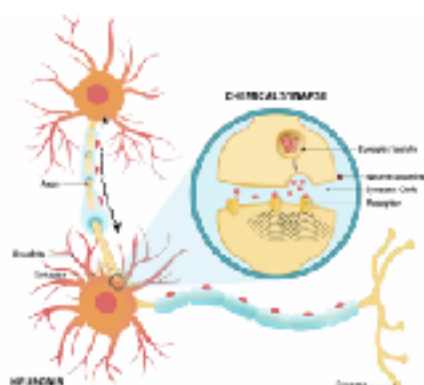
- **Analisi e Bilanciamento della Postura:**

Impara ad osservare e analizzare la postura dell'allievo, utilizzando una varietà di supporti—cinghie, mattoncini, muro, cuscini e sedia per adattare la pratica alle esigenze individuali.

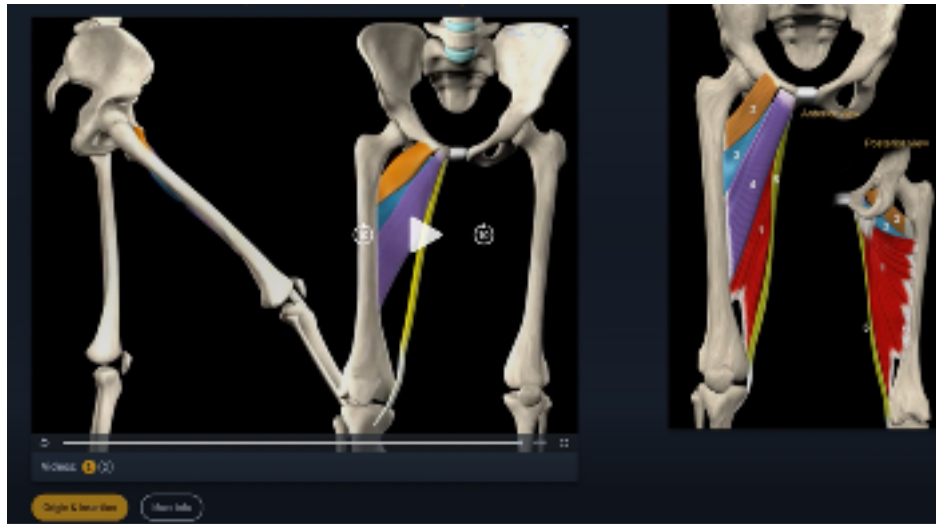


- **Immersione nelle Neuroscienze e nella Psicosomatica:**

Approfondisci il legame tra mente e corpo per comprendere e armonizzare i blocchi emotivi memorizzati nei tessuti. Grazie alle più moderne scoperte neuroscientifiche, imparerai come le emozioni si riflettano nel fisico e come intervenire con lo Yoga per ristabilire l'equilibrio.



- **Trasforma la tua didattica:** attraverso le lezioni di **biomeccanica** supportate da **video anatomici esaustivi**, imparerai a conoscere la muscolatura e la struttura scheletrica corporea e a creare sequenze e transizioni fluide e sicure.



- **Approfondimento sui Chakra:**
Ogni weekend esploriamo un Chakra, attraverso i test verificherai eventuali carenze o eccessi. Imparerai a **riconoscere e bilanciare le sue dinamiche psico-emotive attraverso la pratica per comprendere meglio te stesso i tuoi allievi.**



- **Strumenti della Tradizione Yogica Integrati con le Neuroscienze:**

Esplorerai in profondità antichi strumenti come **Mudra, Mantra, Yoga Nidra e Meditazione**. Scoprirai come questi potenti strumenti agiscono sul corpo e sulla mente, grazie a una visione arricchita dalle moderne ricerche neuro-scientifiche.



Questo corso di formazione per insegnanti
di II livello di Yoga Trasformativo ti offre l'opportunità di
evolvere nel tuo percorso personale e professionale,
per diventare un insegnante capace di guidare i propri allievi
verso un benessere integrato, a 360° — **mente, corpo ed emozioni.**

**Sei pronto/a a trasformare il tuo insegnamento e
a scoprire nuovi orizzonti di consapevolezza?**

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 è distribuito in:



9 weekend + registrazione disponibile 12 mesi



3 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:** 4/5 ottobre 2025
- **II INCONTRO:** 25/26 ottobre 2025
- **III INCONTRO:** 22/23 novembre 2025
- **IV INCONTRO:** 13/14 dicembre 2025
- **V INCONTRO:** 10/11 gennaio 2026
- **VI INCONTRO:** 31 gennaio / 1 febbraio 2026
- **VII INCONTRO:** 21/22 febbraio 2026
- **VIII INCONTRO:** 14/15 marzo 2026
- **IX INCONTRO:** 28 marzo 2026

Orario weekend: 09.00 - 13.00 / 14.00 - 16.30

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

PROGRAMMA DETTAGLIATO:

3 LEZIONI SETTIMANALI

Posturale, centrata sui distretti più comunemente contratti o lassi e sulla percezione del respiro nelle posture.

Poweryoga (Yoga di tipo Yang), incentrato sulla forza, sul radicamento e sull'equilibrio energetico tra radicamento ed espansione, cercato nel lavoro su core e asana di equilibrio su gambe e braccia.

Vinyasa flow, che media tra i due stili, in cui si lavora molto sulle transizioni, sull'elasticità e sulla leggerezza.

Le classi sono alle 18:30 in diretta su zoom, si viene inserite in un gruppo whatsapp, in cui si ricevono anche le registrazioni, fruibili per trenta giorni e ripetibili a piacere.

9 FINE SETTIMANA:

Incontro 1:

- **Neuroscienza della Meditazione:** Scopri come la pratica meditativa può cambiare la tua mente, trasformando il modo in cui percepisci te stessa/o, il tuo dialogo interiore e l'esperienza quotidiana.
- **Psicosomatica di Organi e Muscoli:** Impara a "leggere" i messaggi del corpo e a interpretarli. Approfondisci il legame

intrinseco tra sistema nervoso, gli ormoni, le emozioni e il funzionamento di organi, muscoli e apparati.

- **Catene Muscolari e fascia:** Scopri come le connessioni fasciali influenzano il movimento e le emozioni, integrando una visione anatomica e funzionale per comprendere meglio il corpo.
- **Leggere la Postura ed equilibrarla:** conoscere le strutture posturali (ipercifosi - anteposizione del capo - Anteposizione delle spalle - Iperlordosi - Scoliosi - Schiena Piatta) e saper affrontare problematiche individuali specifiche.
- **Asana e transizioni sul tappetino per riequilibrare la postura:** per Rachide toracico, cervicale e cinto scapolare.

Incontro 2:

- Testa avanti (protrazione) e spalle chiuse (tilt del Cingolo Scapolare): **valutazione dei rischi nella pratica degli inarcamenti.**
- **Gestire cifosi, lordosi e scoliosi nelle posture ad alto rischio** per ripristinare la corretta funzionalità.
- **Ripasso sulle basi della respirazione + Shitali Pranayama:** Una tecnica respiratoria di raffreddamento e purificazione per calmare la mente.

- **I Chakra:** percorso a 360° per riequilibrare il centro del radicamento, affronteremo la dinamica psico-emotiva della **paura**. Attraverso Neuroscienze, Mantra, Meditazioni, Mudra e Asana, imparerai a equilibrare Muladhara; acquisirai anche le competenze per creare workshop tematici .

Incontro 3:

- **Bhramari Pranayama:** Scopri il potere del suono per armonizzare corpo e mente.
- **Periodizzazione della Pratica:** Organizzare cicli settimanali, mensili e annuali individuali o di classe, per una crescita sostenibile e una trasformazione costante.
- **Il Chakra:** percorso completo per armonizzare il centro della **creatività e delle emozioni**, ci concentreremo sulle dinamiche psico-emotive legate al **desiderio e alle relazioni**. Grazie a Neuroscienza, Mantra, Meditazioni, Mudra e Asana, scoprirai come riequilibrare Svadhisthana.
- **Articolazione all'anca** disturbi e traumatologia comune (conflitto coxofemorale, tilt pelvico, coxoartrosi, rigidità lombare, influenza sul ginocchio). **Prevenzione e gestione.**

Incontro 4:

- **Correzioni & Aggiustamenti:** Analisi degli errori comuni nelle posizioni classiche e complesse, **entrate e uscite biomeccaniche, perfezionare e percepire allineamenti** e linee

energetiche, **correzioni tattili**, vocali, utilizzo degli strumenti propedeutici.

- **III Chakra:** percorso a 360° per armonizzare il centro del **potere personale e dell'autostima**, affrontando le dinamiche psico-emotive legate all'**ego e alla volontà**. Attraverso Neuroscienze, Mantra, Meditazioni, Mudra e Asana, imparerai a riequilibrare Manipura.
- **Costruzione di Sequenze Personalizzate:** Creare pratiche mirate a soddisfare esigenze e obiettivi specifici (dolore fisico o emotivo, equilibrio dei Chakra, lucidità cerebrale, inibizione dello stress, gestione dell'ansia...)

Incontro 5:

- **IV Chakra:** Un percorso completo per aprire e armonizzare il centro dell'**amore e della compassione**, affrontando le dinamiche psico-emotive legate al **perdono e alla connessione**. Attraverso le Neuroscienze, Mantra, Meditazioni, Mudra e Asana, imparerai a riequilibrare Anahata.
- **Utilizzo dei Props:** Cinghie, mattoncini, ruota, cuscini, sedia, muro, spotter, per **adattare le asana a ogni esigenza, semplificando o intensificando la pratica**.
- **Articolazione di Gomito e Polso:** disturbi e traumatologia comune (tunnel carpale, epitrocleite ed epicondilite).
Prevenzione e gestione.

- **Rafforzamento di Spalle & Braccia:** Routine di riscaldamento, allineamenti corretti e controposizioni (pratyahara) di decompressione.
- **Posizioni sulle Braccia:** Progressione lineare dal semplice al complesso (Vinyasa Karma), tutele e varianti.

Incontro 6:

- **Mantra:** Il suono, il respiro, la vibrazione: **Connessione tra diaframma, cervello e cascata ormonale.** Cambiare le percentuali di ossigeno e anidride carbonica nel torrente ematico per regolare il sistema nervoso.
- **Articolazione del Ginocchio:** traumatologia comune, **gestione delle posture ad alto rischio** attraverso facilitazioni, supporti e varianti.
- **Mudra:** Teoria e pratica dei gesti sacri per armonizzare mente e corpo. Integrazione tra visione Yogica e Neuroscientifica.
- **V Chakra:** Percorso a 360° per armonizzare il centro della **comunicazione e dell'espressione**, affrontando le dinamiche psico-emotive legate all'**autenticità e alla verità interiore**. Attraverso Neuroscienze, Meditazioni, Visualizzazioni, Mantra, Mudra e Asana, imparerai a riequilibrare Vishuddha.

Incontro 7:

- **Funzionamento di Organi & Apparati:** Focus sulle **principali patologie e problematiche articolari** per un insegnamento dello Yoga consapevole.
- **Meditazione:** Mindfulness, meditazione Vipassana, training autogeno, meditazione tantrica e buddista: come prepararsi fisicamente, come accedere a stati cerebrali meditativi, quali sono i **riscontri scientifici positivi e quali sono le controindicazioni**.
- **VI Chakra:** Percorso di Meditazione, Percezione e Visualizzazione per potenziare il centro dell'**intuizione e della visione interiore**. Attraverso pratiche mirate, imparerai a riequilibrare Ajna.

Incontro 8

- **Il Ruolo Psicologico ed Etico dell'Insegnante di Yoga:** Entrare in contatto con la profondità intellettuale e emozionale del singolo con competenza e rispetto.
- **Yoga Nidra:** Tecniche di rilassamento profondo per rigenerare corpo e mente.
- **Guida Verbale alla Pratica:** Impara a guidare gli allievi solo con la tua voce: tecniche di comunicazione e pattern linguistici.
- **VII Chakra:** Percorso di meditazione e consapevolezza che integra il centro della **connessione cerebrale e delle funzioni cognitive elevate**. Attraverso Visualizzazioni, Mantra, Mudra e Meditazione, imparerai a equilibrare di Sahasrara.

Incontro 9:

- **Le Tre Menti & I Dieci Corpi:** Esplora la teoria del Kundalini Yoga secondo Yogi Bhajan per una comprensione profonda della nostra natura.
- **Esame Teorico:** Un'occasione per consolidare e verificare le conoscenze acquisite.

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 1360.

Dal sesto iscritto 1500 euro.

Oppure 1750 in 3 rate:

I rata 600 euro entro il 1 ottobre 2025

II rata 600 euro entro il 25 novembre 2025

III rata 550 euro entro il 25 gennaio 2026

Il costo del singolo modulo ammonta a euro 197 euro e comprende anche 1 mese di lezioni settimanali.

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:
<https://forms.gle/ZWauMenoqEhR9ZiL6>
- 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