



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

Namastè,

**Il weekend del 13/14 settembre inizierà il prossimo corso di formazione
ONLINE per insegnanti di Yoga di primo livello.**

RICONOSCIUTO DA YOGA ALLIANCE E

CONI:



**Il corso si svolge interamente ONLINE ed è riconosciuto dal CONI e da Yoga
Alliance.**

SEGUI IL CORSO LIVE E/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 guardare la registrazione del tuo corso per 1 anno.



STRUTTURA CORSO:

Il corso è strutturato in:

- nove fine settimana
- 3 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.



+



DATE WEEKEND:

I INCONTRO: 13/14 settembre 2025

II INCONTRO: 27/28 settembre 2025

III INCONTRO: 11/12 ottobre 2025

IV INCONTRO: 01/02 novembre 2025

V INCONTRO: 15/16 novembre 2025

VI INCONTRO: 06/07 dicembre 2025

VII INCONTRO: 20/21 dicembre 2025

VIII INCONTRO: 17/18 gennaio 2026

IX INCONTRO: 31 gennaio/01 febbraio 2026

Le date potrebbero eccezionalmente subire delle modifiche.

ORARIO WEEKEND:

sabato e domenica 09.00 – 13.00 14.00 -16.30

LEZIONI SETTIMANALI:

+ 3 lezioni settimanali dal 15 settembre al 30 gennaio in diretta o registrate online

TRE STILI DI YOGA IN UN SOLO CORSO:



Durante le **3 lezioni settimanali** avrai modo di praticare **tre diversi stili di Yoga**, fondate sul **metodo BIO-MECCANICO**, che permette di ridurre notevolmente i rischi di infortunio per te e per i tuoi allievi.

La continuità offerta dall'online ti permetterà di **evolvere nella pratica e interiorizzare con calma le nostre sequenze**, strutturate in vent'anni di pratica e 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), **lento, didattico e meditativo**. Attraverso lo Yoga Posturale potrai operare nell'ambito del riequilibrio motorio e della riabilitazione corporea. È ideale per chi ricerca nello Yoga un'esperienza di **rilassamento**, intensa **attenzione al corpo, alle emozioni** che vi si incontrano e **risoluzione di dolori psicofisici**.
- **Vinyasa Yoga** (Yoga dinamico) **fluida e creativa**, incentrato principalmente sull'incremento dell'**elasticità muscolare**. Tramite il Vinyasa Yoga potrai soddisfare chi ricerca nello yoga un'esperienza energetica, **tonificante e rilassante**.
- **Power Yoga** (Yang Yoga, muscolare e intenso) è uno Yoga dinamico che abbraccia anche le posizioni più complesse di **forza ed equilibrio**, 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 un anno, fino al 14 settembre 2026)
- **3 ore di pratica settimanale** (disponibili per un mese) 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** anatomia, fisiologia e effetti dei diversi tipi di respirazione;
- **Respiro yogico completo**: 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, in equilibrio, 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 krama (metodo progressivo)** e sulla fluidità.
- **Costruire le sequenze Yoga: strutturare lezioni di yoga equilibrate e mirate a soddisfare** necessità ed esigenze di allievi differenti e insegnare fin da subito in modo sicuro e efficace.
- **Fisiologia sottile:** i **Kosha**, i **Vayu**, le **Nadi**, i **Chakra**, la **Kundalini**, comprenderli con lo Yoga.
- **I Bandha:** importanti risorse fisiche e energetiche dello Yoga, corretta esecuzione e utilizzo.
- **Igiene e Alimentazione yogica:** pratiche di purificazione yogica, influenza del cibo su mente e corpo, 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. Teoria e pratica sulle principali tecniche di respirazione yogica.
- **Meditazione:** Tantrica, Kundalini, mindfulness.
- **Tecniche di rilassamento:** come guidare Shavasana a fine lezione
- **Tecniche di insegnamento:** come essere un bravo insegnante: **inclusività, comunicazione, salute e prevenzione, gestione dei dolori comuni, psicologia dell'apprendimento.**
- **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 in 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 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. **Superamento esame di fine corso (scritto e tirocinio)**
2. Studiare e praticare con impegno e passione :-) (Le rimanenti 50 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 per i primi 5 iscritti

+ 20 euro tessera associativa

Dopo i primi 5 iscritti (scrivici per saperlo)

1270 euro in un'unica soluzione.

+ 20 euro tessera associativa

IN 3 RATE:

- **I rata 520 euro** (all'iscrizione, entro il 1 settembre 2026)
- **II rata 450 euro** (entro il 20 ottobre 2025)
- **III rata 450 euro** (15 dicembre 2025)

IN 5 RATE:

- **I rata 350 euro** (all'iscrizione, entro 1 settembre 2025)
- **II rata 300 euro** (entro il 1 ottobre 2025)
- **III rata 300 euro** (entro il 1 novembre 2025)
- **IV rata 300 euro** (entro il 1 dicembre 2025)
- **V rata 270 euro** (entro il 20 gennaio 2026)

Incluso nella quota di partecipazione:

- **I nove weekend di corso** a cui partecipare in diretta LIVE e le registrazioni del corso **disponibili online per 1 anno dall'inizio del corso.**
- **3 ore di pratica settimanale per tutta la durata del corso** (in diretta o registrate, quelle settimanali sono fruibili anche più volte per 30 giorni)
- 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

Link per modulo: <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 prenotazione** versando la quota di iscrizione al corso o la quota completa (+ 20 quota associativa in un unico bonifico)

al seguente **IBAN: IT91L0818711600000000721391**

della Cassa Rurale del Renon

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

Causale: Quota formazione insegnanti Yoga ONLINE 1 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

Marcella 3497171540

Cristiano 3934677620

Un caro saluto

Namastè

il team di Yoga Trasformativo

