



**CORSO di FORMAZIONE per INSEGNANTI di YOGA
PRIMO LIVELLO del 2026
ONLINE**

Namastè,

Il weekend del 12/13 settembre 2026 inizierà il 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 (sia settimanali che i fine settimana) in diretta su Zoom o guardare in un secondo momento le lezioni registrate che restano disponibili un mese.



+



Iscrivendoti prima dell'inizio del corso, entri subito nel nostro metodo.

Hai accesso alle 3 classi settimanali fino all'inizio della formazione,
per arrivare preparato, allineato e già dentro il lavoro*.

* Questo accesso anticipato è riservato a chi conferma l'iscrizione con saldo in un'unica soluzione.

* Se per esempio ti scrivi a febbraio puoi iniziare da subito a praticare con noi senza costi aggiuntivi, fino a gennaio 2027.

DATE WEEKEND:

I INCONTRO: 12/13 settembre 2026

II INCONTRO: 26/27 settembre 2026

III INCONTRO: 10/11 ottobre 2026

IV INCONTRO: 31 ottobre - 1 novembre 2026

V INCONTRO: 14/15 novembre 2026

VI INCONTRO: 5/6 dicembre 2026

VII INCONTRO: 19/20 dicembre 2026

VIII INCONTRO: 16/17 gennaio 2027

IX INCONTRO: 30/31 gennaio 2027

Le date potrebbero eccezionalmente subire delle modifiche.

ORARIO WEEKEND:

sabato e domenica 09.00 – 13.30 14.30 -16.30

LEZIONI SETTIMANALI *inclusa* nel corso:

+ **3 lezioni settimanali dal 12 settembre 2026 al 31 gennaio 2027**, in diretta o registrate online

TRE STILI DI YOGA IN UN SOLO CORSO:



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

Frequentare le tre lezioni settimanali ti permetterà di **evolvere nella pratica e interiorizzare con calma tutte 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) **fluido e creativo**, 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 rilasciato da Yoga Trasformativo.**

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 11 settembre 2027)

- **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-mecchanica 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 e integrarli nella vita quotidiana
- **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 e accedere alla fiscalità agevolata per gli istruttori sportivi.

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 restanti 50 ore, necessarie per completare il totale di 250, sono costituite dallo studio del materiale della formazione, dalla tesina di presentazione del tuo esame pratico e da un tuo video del saluto al sole da inviarci.

Yoga Trasformativo è un associazione sportiva dilettantistica senza scopo di lucro.

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:

1270 euro in un unica soluzione.

+ 20 euro tessera associativa

IN 3 RATE:

- **I rata 520 euro** (all'iscrizione, entro il 24 agosto 2026)
- **II rata 450 euro** (entro l'8 ottobre)
- **III rata 450 euro** (entro il 17 dicembre)

IN 5 RATE:

- **I rata 350 euro** (all'iscrizione, entro il 24 agosto 2026)
- **II rata 300 euro** (entro il 24 settembre febbraio 2026)
- **III rata 300 euro** (entro il 24 ottobre 2026)
- **IV rata 300 euro** (entro il 24 novembre 2026)
- **V rata 270 euro** (entro il 24 dicembre 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 ASD** (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

Segreteria: 3497171540

Un caro saluto

Namastè

il team di Yoga Trasformativo

