

PROGRAMMA 2° ANNO – 300 ore

LEZIONI TEORICHE E LABORATORI D'INSEGNAMENTO

- Consapevolezza e Meditazione
- Studio ed approfondimento del Mahabharata e Bhagavagita
- Laboratori di Asana, nomenclatura degli Asana nella lingua sanscrita, lezioni di Yoga
L'arte di creare sequenza mirate ed equilibrate
Ideare, creare e praticare Yoga
 - Chakra e Asana
- Pranayama: dal ciclo naturale del respiro alle cinque tipologie tradizionali di flussi energetici o Vayu
Conoscere, apprendere e guidare le tecniche di pranayama
- La pratica al femminile: pratica per equilibrare lo stato emotivo della donna, strutturare e condurre lezioni a seconda delle diverse necessità
 - Anatomia e fisiologia: sistema endocrino, sistema immunitario, sistema nervoso collegato al movimento, biomeccanica del movimento
- Yoga per la vita: didattica delle correzioni posturali nel quotidiano coinvolgendo tutti a portare beneficio a ogni corpo, età e mobilità, adattare gli Asana nella nostra giornata. "Chair Yoga": l'uso della sedia
 - Surya Namaskar e Chandra NamaskarInsegnare e dominare l'energia cosmica attraverso le famiglie di Asana Ha (sole) e Ta (luna) per il corpo e la mente
 - ShatkarmaI 6 riti di purificazione del corpo
Nauli - Neti - Basti - Trataka - Kapala - Bhati - Dhanti
- Tecniche di rilassamento attraverso l'automassaggio
L'automassaggio semplice ed accessibile a tutti, strumento di rilassamento corporeo e correzione posturale
- Didattica e metodologia dell'insegnamento multilivello
 - Scienza della Comunicazione
 - Deontologia ed etica professionale
- Il vivere Olistico: dall'alimentazione allo stile di vita
 - Orientamento e sbocchi professionali

FORMAZIONE CONTINUA...

Essendo lo Yoga una disciplina millenaria nel suo viaggio infinito, la scuola offre la possibilità di consolidare e crescere nelle tue competenze e nella tua passione.

Se vorrai continuare il percorso, con il secondo anno sarai insegnante con 500 ore di formazione.

Questo anno è pensato per coloro che avendo già acquisito basi solide in un bagaglio esperienziale personale e d'insegnamento, sia nella nostra scuola che in altre formazioni certificate, desiderano approfondire, confrontarsi, rafforzare e consolidare il loro percorso in una visione più ampia e completa della disciplina.

Lo Yoga, epoca dopo epoca, si è adattato a tutti. Con il nuovo titolo raggiunto e la nuova esperienza sarai in grado di gestire classi multilivello e creare sequenze equilibrate a misura di allievo. Rafforzerai il lavoro introspettivo anche dal punto di vista energetico e spirituale grazie a spunti evolutivi e accrescitivi.

DATE DEI MODULI 2° ANNO da definire.

PER INFORMAZIONI:

Elisa Vivian coordinatrice 3463271975
Elena Peretti organizzatrice 3774065346
www.centrolotus.org/formazione-insegnanti

*Siamo disponibili a rispondere a qualsiasi domanda,
con gioia ti accoglieremo per guidarti
in questo profondo viaggio nello Yoga.*

Namaste!

Sede del corso:

CENTRO YOGA LOTUS - FORMAZIONE OLISTICA
Viale dell'Industria 10/a Trissino Vicenza
3774065346 www.centrolotus.org

FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA INTEGRALE

BIENNIO 500 ORE RICONOSCIUTO
WORLD YOGA ALLIANCE
a Vicenza

FORMATORI:

Elisa Vivian - Elena Peretti - Flavia Bertozzo
Guru Carana Dasa - Eleonora Medici
Chiara Pobbe - Elisabetta Fusari



DIVENTA UN INSEGNANTE
CERTIFICATO!
DIVENTA PROFESSIONALE!
AUMENTA LA QUALITÀ
DELLA TUA PRATICA!



IL CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA INTEGRALE 500 ORE

parte da una metodologia chiara, efficace e concreta basata su un approccio prevalentemente esperienziale attraverso le posture dello Yoga (Asana), lezioni di yoga, laboratori di Asana attraverso il respiro consapevole.

Imparerai a gestire la tua pratica personale in maggiore scioltezza, a preparare, praticare, adattare e guidare una lezione yoga attraverso laboratori d'insegnamento in tutti i suoi principi in modo efficiente e in sicurezza.

Un approccio yogico che parte dal rispetto della tradizione nei suoi principi, all'evoluzione naturale della pratica.

Apprendoti allo yoga sarai accompagnato allo studio dell'Anatomia sia funzionale sia sottile, alla pratica delle tecniche di Pranayama, alla guida esperta per una profonda conoscenza della Meditazione e Filosofia come scienza della vita.

La formazione ha lo scopo inoltre di fornire i principi fondamentali di Yoga Nidra e Neuroscienze sulle basi teoriche e pratiche per insegnare la corretta conduzione per comprendere la scienza dietro lo Yoga Nidra.

La sinergia tra unione psico-spirituale, fisica ed energetica e la capacità di condurre lezioni multilivello trovano un supporto efficace grazie al percorso di comunicazione, scienza della vita e base delle relazioni umane.

In questo percorso saranno analizzate le strategie di apprendimento e d'insegnamento per rafforzare il piacere della ricerca e l'amore per la conoscenza.

PROGRAMMA DEL 1° ANNO

LE 200 ORE DEL PRIMO ANNO TI ABILITERANNO
ALL'INSEGNAMENTO DELLO YOGA.

Il primo anno è pensato per offrirti un'esperienza che nasce da un percorso di conoscenze e di valori consolidato, per accompagnarti ad essere guida nell'insegnamento e comprendere efficacemente i primi passi nello Yoga.

Il contenuto di quest'anno fornisce risorse didattiche ed esperienziali in grado di continuare a trovare gli stimoli che ti hanno inizialmente spinto verso lo Yoga e il desiderio di continuare il cammino.

DATE DEI MODULI 1° anno

30/31 ottobre 2021 - 27/28 novembre 2021
11/12 dicembre 2021 - 15/16 gennaio 2022
12/13 febbraio 2022 - 12/13 marzo 2022
9/10 aprile 2022 - 14/15 maggio 2022
11/12 giugno 2022 - 2/3 luglio 2022
23-24 luglio 2022 esame finale

ORARI DELLE LEZIONI

dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

COSTI DEL 1° ANNO

1640 euro inclusi materiale didattico e certificato di frequenza.
Quota conversione certificazione con
WORLD YOGA ALLIANCE: 106 euro (facoltativo)

Per l'iscrizione è prevista una caparra di 200 euro,
saldo in massimo 5 rate ai primi 5 incontri.

REQUISITI PER L'ISCRIZIONE

Un anno minimo di pratica, disponibilità alla pratica a casa e a partecipare attivamente a tutte le attività del corso.
Prima dell'iscrizione è previsto un incontro conoscitivo.

SEDE DEL CORSO

CENTRO YOGA LOTUS
Viale dell'Industria 10/a Trissino Vicenza

LEZIONI TEORICHE E LABORATORI DI APPRENDIMENTO

-Cultura e fondamenti dello Yoga

-Ashtanga Yoga: gli otto passi negli Yoga Sutra di Patanjali

Yama: norme di comportamento etiche e morali

Niyama: discipline interiori

Asana: pratica del sistema delle posture

Pranayama: controllo dell'Energia Vitale

Pratyahara: controllo dei sensi

Dharana: concentrazione della mente

Dhyana: meditazione

Samadhi: autorealizzazione, beatitudine suprema

-Asana: classificazioni nelle famiglie degli Asana, nomenclatura degli Asana nella lingua sanscrita, biomeccaniche del movimento e respiro, il respiro come alleato negli Asana, preparare e vivere il setting.

-Il ruolo dell'insegnante: insegnare come estensione della pratica

-Scienza del respiro e Pranayama: dal naturale ciclo del respiro all'approccio pratico e teorico di consapevolezza e tecniche di base. Saper guidare se stessi e gli allievi. Le Nadi, i canali di energia del corpo.

-Anatomia e fisiologia (La cellula e i tessuti, Sistema cardio-respiratorio, Sistema muscolo-scheletrico)

-Mudra e Bhandha

-Il canto dei Mantra

-Didattica e metodologia dell'insegnamento

-Scienza della Comunicazione

-Deontologia ed etica professionale

-L'arte di insegnare: apprendere, dimostrare, istruire, correggere, guidare una classe yoga

Apprendere, dimostrare, istruire, condurre un rilassamento breve e una sessione di Yoga Nidra

-Orientamento e sbocchi professionali