

PROGRAMMA PER INSEGNANTE YOGA 500 ORE

Formatore: Claudia Ciolli

FRUIBILI SOLO A COLORO CHE ABBIANO TERMINATO IL CICLO DELLE 250 ORE BASE.

DATA	PROGRAMMA
15 - 16 - 17 OTTOBRE 2022 8+8+4 ORE	L'OSSERVAZIONE, L'INSEGNAMENTO, LA CORREZIONE (Muscoli e Postura intervento del dott. D'Erme) YOGA E FILOSOFIA YOGA E OSTEOPATIA <i>Lecture: Gheranda Samhita</i>
28 - 29 - 30 GENNAIO 2022 8+8+4 ORE	I MITI DELLO YOGA ASANA E MITOLOGIA IL SISTEMA NERVOSO CENTRARE E NEUROVEGETATIVO (intervento del dott. Ciminiello) PRANA E QI <i>Lecture: Gheranda Samhita</i>
25 - 26 - 27 MARZO 2022 8+8+4 ORE	La salute e la malattia. Il ruolo dello stress e l'attaccamento SEQUENZE RIEQUILIBRANTI PER: – APPARATO LOCOMOTORE (cervicalgia, lombalgia) – RESPIRATORIO (asma) – SISTEMA NERVOSO (ansia e stress) – APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO (iper/ipo tensione, tachicardia) – SISTEMA LINFATICO – APPARATO ENDOCRINO <i>Lecture: La lucerna dello Hatha- Yoga</i>
29 - 30 APRILE 1 MAGGIO 2022 8+8+4 ORE	SEQUENZE RIEQUILIBRANTI PER: – APPARATO DIGERENTE (gastrite) – APPARATO ESCRETTORE (stitichezza) – APPARATO RIPRODUTTIVO (dismenorrea ...) <i>Lecture: La lucerna dello Hatha- Yoga</i>

<p>3 - 4 - 5 GIUGNO 2022</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<p>LO YOGA BUDDHISTA (il Kung Fu del Fanciullo)</p>
<p>15 - 16 - 17 LUGLIO 2022</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<p>LO YOGA PER LA DONNA: – IL PERINEO nel ciclo vitale della donna – APPARATO RIPRODUTTORE (le ovaie, la vagina, l'utero) – LO YOGA E LA GRAVIDANZA – LO YOGA E LA MENOPAUSA <i>Lettura del testo: SUKASAPTATI</i></p>
<p>2 - 3 - 4 SETTEMBRE 2022</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<p>VIMSATI - MUDRA TEORIA DEI 6 METODI DI PURIFICAZIONE IL POTERE DEL SUONO: LE VIBRAZIONI NEI E L'EFFETTO SUI CHAKRA LE MUDRA E LE ASANA - SHIM YOGA (sequenza Shim) <i>Lecture: La lucerna dello Hatha-Yoga</i></p>
<p>14 - 15 - 16 OTTOBRE 2022</p>	<p>IL RESPIRO E GLI STATI EMOTIVI SEQUENZE DI ASANA PER RIEQUILIBRARE I CHAKRA. <i>Lecture: La lucerna dello Hatha-Yoga</i></p>
<p>25 - 26 - 27 NOVEMBRE 2022</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<p>ASANA, MUDRA, BIJA E MANTRA PER IL CUORE MEDITAZIONE E MINDFULNESS (intervento dott.ssa Ditoma)</p>
<p>17 - 18 - 19 MARZO 2023</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<p>LO YOGA E LA GRAVIDANZA LO YOGA E LA MENOPAUSA TECNICHE DI MEDITAZIONE <i>Lecture: Vijnana Bhairava Tantra</i></p>
<p>28 - 29 - 30 APRILE 2023</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<p>LO YOGA NELLE VARIE CULTURE: PRATICHE A CONFRONTO YOGA ED ENERGIA KUNDALINI YOGA E ARTI MARZIALI</p>
<p>13 - 14 MAGGIO 2023</p> <p>8+8</p>	<p>Tesina, discussione e sviluppo di una lezione.</p>

+14 ORE DI STUDIO INDIVIDUALE