

FORMAZIONE YOGA

DIPLOMA INSEGNANTE YOGA 200/500HR YAI YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL

Diploma YAI 200hr: 150hr in presenza (100hr Tecniche, 50hr Filosofia e Insegnamento) + 50hr Laboratori
Diploma YAI 500hr: 440hr in presenza (225hr Tecniche, 215hr Filosofia e Insegnamento) + 60hr Laboratori

FILOSOFIA YOGA 4° Sab del mese h. 16.00-18.00

Filosofia Generale: Periodo Vedico, Epico, dei Sutra e Scolastico.
Approfondimento degli Yoga Sutra di Patanjali e della Bhagavad Gita.

TECNICHE YOGA 4° Dom del mese h. 10.00-14.00

ANATOMIA FISICA

Apparato respiratorio. Respiro yoga. Tecniche di purificazione.
Apparato scheletrico e muscolare. Asana in piedi.
Apparato digerente, escretore e riproduttivo. Asana a terra.
Apparato cardiocircolatorio e linfatico. Asana di inarcamento.
Apparato nervoso ed endocrino. Asana capovolte.

ANATOMIA SOTTILE

Corpi sottili, Nadi e Chakra. Asana di rilassamento. Yoga Nidra.
Pranayama, Mudra e Bandha. Kriya.
Nada e Mantra. Yantra e Mandala.

MEDITAZIONE

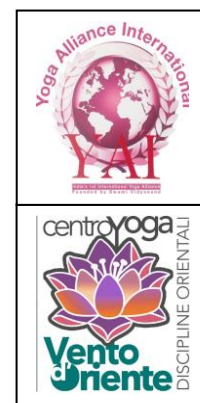
Sostanza mentale (Chitta). Ekagrata e Niruddha. Stati di coscienza.
Samyana e Prajna. Asana meditative. Tecniche di Meditazione.

PRATICHE SPECIFICHE

Intensivi Yoga sui chakra. Meditazioni guidate. Mantra yoga. Yoga nidra.
Corso di Massaggio Ayurvedico dei Marma. Corso di Massaggio Thai (Yoga passivo).

INSEGNAMENTO YOGA 4° Dom del mese h. 15.30-19.30

Deontologia ed Insegnamento I.
Deontologia ed Insegnamento II
Yoga e Malattia. Yogaterapia.
Yoga in gravidanza. Yoga per bambini.
Yoga a coppie. Yoga per la terza età.



SCUOLA YOGA "VENTO D'ORIENTE" DAL 2000 - CERTIFICAZIONE YAI
PAOLA CIAPPONI, Insegnante Yoga con esperienza ultraventennale, Formatrice certificata YAI.

Info ed iscrizioni:

VENTO D'ORIENTE – Via Alessandria n. 40 (cortile interno)
Paola 329 3276989 – sirived@libero.it – www.ventodoriente.com