

MODULI YOGA 2020/2021

INCONTRI ONLINE SU ZOOM O IN PRESENZA

INCONTRI DI APPROFONDIMENTO e/o FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

*Sistema "monte ore". Standard internazionali. **DIPLOMA YAI-CYT 200/500HR***

FILOSOFIA YOGA

YOGA SUTRA DI PATANJALI - 2° e 4° sabato del mese h. 15.00-17.00. Contributo 20/25€

ANATOMIA E TECNICHE YOGA

ANATOMIA FISICA

4° domenica del mese h. 9.30-13.30. Contributo 40/50€

28 aprile 2021 > Apparato respiratorio. Respirazione yoga. Shatkriya.

23 maggio 2021 > Apparato scheletrico e muscolare. Asana in piedi.

27 giugno 2021 > Apparato digerente ed escretore. Asana a terra.

25 luglio 2021 > Apparato cardiocircolatorio e linfatico. Asana di inarcamento.

25 ottobre 2020 > Apparato nervoso ed endocrino. Asana capovolte.

ANATOMIA SOTTILE

22 novembre 2020 > Corpi sottili. Nadi. Chakra. Asana di rilassamento. Yoga Nidra.

24 gennaio 2021 > Respiro Yogico. Pranayama. Mudra e Bandha. Kriya.

28 febbraio 2021 > Mantra. Pranava AUM. Mantra vedici. Bija Mantra.

CORSO DI MEDITAZIONE

28 marzo 2021 > Sostanza mentale. Ekagrata e Niruddha. Stati di coscienza.

Samyana e Prajna. Asana meditative. Tecniche di Meditazione.

INTENSIVI YOGA A TEMA

3° sabato del mese h. 15.30-18.30. Contributo 30/40€

PURIFICAZIONE 17 ottobre 2020 - **CHAKRA** 21 nov (I Chakra), 19 dic (Muladhara), 16 gen 2021 (Svadhista), 20 feb (Manipura), 20 mar (Anahata), 17 apr (Visuddha), 15 mag (Ajna) - **PRANAYAMA** 19 giugno 2021.

SESSIONI YOGA A TEMA Contributo 10/12,50€

YOGA NIDRA - 1° e 3° Giovedì del mese h. 20.00-21.00

MEDITAZIONE GUIDATA - 4° Giovedì del mese h. 20.00-21.00

LEZIONI DI HATHA E RAJA YOGA (facoltative ai fini formativi) Contributo 10/12,50€

Lunedì e Giovedì h. 18.15-19.30. Mercoledì h. 7.30-8.30. Lunedì h. 20.00-21.00.

CORSO MASSAGGIO AYURVEDICO DEI MARMA e SEMINARI REIKI (facoltativi ai fini formativi)

INSEGNAMENTO YOGA

4° domenica del mese h. 15.00-19.00. Contributo 40/50€

25 ottobre 2020 > Etica dell'Insegnante. Stile di vita yoga. Yama e Niyama.

22 novembre 2020 > Yoga e Ayurveda. Alimentazione e Digiuno.

24 gennaio 2021 > Metodi di insegnamento. Struttura di una lezione di yoga.

28 febbraio 2021 > Yoga in gravidanza. Yoga per la terza età. Yoga per bambini.

28 marzo 2021 > Yoga e malattia. Yoga a coppie. Yoga Trekking.

Paola Ciapponi YAI-CYT 500hr (Yoga Alliance International Certified Yoga Teacher)

Vento d'Oriente YAI-CYS (Yoga Alliance International Certified Yoga School)

Diploma YAI 200hr - 150hr con insegnante esperto (100hr Tecniche) - **Diploma YAI 500hr** - 440hr con insegnante esperto (225hr Tecniche)

Info e prenotazioni: Scuola Yoga VENTO D'ORIENTE dal 2000 - Via Alessandria 40 (cortile interno)

329 3276989 - sirived@libero.it - www.ventodoriente.com

